

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 г. Вязьмы Смоленской области

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Муниципального бюджетного
Дошкольного образовательного учреждения
детского сада №9
г. Вязьмы Смоленской области
«31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада №9
г. Вязьмы Смоленской области
«31» августа 2021 г. № 66

**Рабочая программа
дополнительного образования
по физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
для детей 5-6 лет
Срок реализации 1 год**

Разработчик:
Инструктор по физкультуре: Золотова А. С.

2021-2022 уч. г.

№ п/п	Содержание	№ стр.
I.	Целевой Раздел	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	4
1.3.	Принципы, подходы, сроки реализации программы.	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей воспитанников.	6
1.5.	Целевые ориентиры.	7
II.	Содержательный раздел	8
2.1.	Календарно- тематическое планирование	8
2.2.	Формы, методы и приемы организации образовательного процесса	17
2.3.	Технологии обучения	18
III.	Организационный раздел	19
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	19
3.2.	Учебный план, расписание ООД, календарный учебный график	19
3.3.	Условия реализации программы. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	19
3.4.	Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников	20
3.5.	Оценка индивидуального развития детей.	21
	Литература	23

I.Целевой Раздел

Пояснительная записка.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравниванием 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.

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.

Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению,

социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Нормативно-правовая база:

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
- • Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- • Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Устав ДОУ
-

Цели и задачи программы.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами..
- **Оздоровительные:**
- Формирование красивой осанки.
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;

- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний

Принципы, подходы, сроки реализации программы.

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС дошкольного образования. Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

При решении поставленных задач важно учитывать общедидактические и специфические принципы и подходы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа предусматривает взаимодействие детей 6-7 лет.

Характеристика возрастных особенностей воспитанников

В этом возрасте дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями. Более ярко проявляются индивидуальные особенности детей.

Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка: физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличение количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Развитие силовых качеств

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки. Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

Развитие скоростных качеств

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды.

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень

заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорнодвигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

Развитие ловкости

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель. Отмечаются некоторые закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у детей. Период наиболее интенсивного прироста максимальной силы, должен увеличиваться также объем средств тренировочного воздействия, что в значительной степени способствует повышению уровня данной физической способности. Эффективно воспитывается еще одна из форм быстроты — скорость движения. Под влиянием тренировочных средств частота движений изменяется в сторону увеличения.

Целевые ориентиры

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**II. Содержательный раздел
Календарно-тематический планирование**

№ п/ п	Месяц	Тема занятия	Цели и задачи, краткое содержание занятия
1	2	3	4
1	сентябрь	«Что такое правильная осанка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правильной осанке. 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. П/и «Ловишка» 4. Релаксация «Покачаемся на волнах»
2		«Мотыльки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. Дыхательное упражнение «Расти травушка» 4. Игра «Делим торт» 5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»
3		«Береги своё здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Упражнение «Собери пальчиками платочек» 4. П/и «Шалтай - Болтай» 5. Релаксация «Покачаемся на волнах»
4		«Гномы в лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ с мячом 3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят» 4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг» 5. П/И «Плетень» 6. Релаксация «Шум листвы»

5	Октябрь	<u>«Почему мы двигаемся?»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ с мячом 3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко» 4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши» 5. П/и «На поляну мы пришли» 6. Релаксация «Ветер»
6		<u>«Весёлые матрёшки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «Матрёшки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/и «Поймай мяч ногой»
7		<u>«Смешарики»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Пловец» 4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине 5. П/и «Третий лишний» 6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
8		<u>«Ловкие зверята»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Ловкие зверята» 2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья» 3. Самомассаж «массаж ушных раковин» 4. П/и «Обезьянки» 5. Релаксация «Дождь» 5.

9	ноябрь	<u>«Путешествие в страну Здоровья»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Качалочка» 4. П/и «Мы на карусели сели» 5. Игра м/п «Улитка»
10		<u>«Вот так ножки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговицы» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеем»
11		<u>Буратино в сказочной стране»</u> «	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 4. П/и «Удочка» 5. Релаксация «Слушаем пение птиц»
12		<u>«Пойдём в поход»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. ОРУ с флажками 3. Дыхательное упражнение «Рубка дров» 4. Игровое упражнение «Найди правильный след» 5. П/и «Удочка» 6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

13	Декабрь	<u>«Незнайка в гостях у зимы»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в ходьбе 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Дыхательное упражнение «Гармошка» 5. Упражнение для ног «Собери снежинки» 6. П/и «Быстро возьми»
14		<u>«Снежинки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Летят снежинки» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. П/и «Быстро возьми» 4. Игра м/п «Карусель» 5. Релаксация «Летят снежинки»
15		<u>«Ловкие ножки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. ОРУ с гимнастической палкой 4. Дыхательное упражнение «Вьюга» 5. П/и «Плетень»
16		<u>«Поможем Лунтику»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение встань правильно 2. Комплекс упражнений на дыхание 3. ОРУ с гимнастической палкой 4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» 5. Упражнение «Лодочка» 6. П/и «Быстро возьми»

17	Январь	<u>«Мальвина и Буратино»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»
18		<u>«В гости к лесным зверям»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. ОРУ с малым мячом 4. Упражнение «Нарисуй солнышко» 5. П/и «Ловишка» 6. Релаксация «Солнышко»
19		<u>«Ровные спинки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки 3. Упражнение в вися 4. Игра «Ходим в шляпах»

20	Февраль	<u>«У Лесовичка»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ со скакалкой 3. Дыхательное упражнение «Вьюга» 4. Упражнение «Собери шишки» 5. Игра «Баба Яга костяная нога» 6. Релаксация «Ветерок»
21		<u>«Мы танцоры»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения из низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
22		<u>«Путешествие в страну Смешариков»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Надуем шары» 2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 3. Самомассаж стоп 4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место» 5. Релаксация «Ветерок»
23	Февраль	<u>«Вини Пух в гостях у кролика»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 4. П/и «Бездомный заяц» 5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

24	Март	<u>«Отгадай загадки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол – мячах 3. Самомассаж головы 4. П/И «Ловишка, бери ленту!» 5. Игра м/п «Качели»
25		<u>«В цветочном городе»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. ОРУ с кубиками 3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 4. П/И «Медведь и пчёлы» 5. Игра м/п «Найди и промолчи»
26		<u>«Будь здоров»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Насос» 4. Упражнение «Рисуем дом» 5. П/и «Не останься на полу» 6. Релаксация «Солнышко»
27		<u>“ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжение 4. П/И «Не урони»

28	Апрель	<u>«Медвежата»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Дорожка здоровья» 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4. Массаж лица «Ёжик» 5. Упражнения на тренажёрах 6. П/и «У медведя во бору»
29		<u>«Веселый колобок»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение «Катаем мяч» 4. П/И «Ловишка с мячом»»
30		<u>«Цирк зажигает огни»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. ОРУ с обручем 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Третий лишний» 5. Упражнения на дыхание и расслабление
31		<u>«Кузя в гостях у ребят»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ 3. Упражнения на тренажёрах 4. Упражнение «Ровная спина» 5. П/И «Пятнашки»

32	Май	«В гостях у морского царя Нептуна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «Море волнуется»
33		«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Гимнастика на фитбол –мячах 4. Упражнение «Колючая трава» 5. П/И «Мы весёлые ребята»
34		«В лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»

Формы, методы и приемы организации образовательного процесса

Методы обучения и воспитания	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия
<p>· <i>Словесные методы</i> – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).</p> <p>· <i>Наглядные методы</i> – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).</p> <p>· <i>Практические методы</i> – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).</p> <p>· <i>Игровые методы</i> – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.</p>	Групповая	групповые учебно-тренировочные занятия

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Технологии обучения

Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, упражнения на развитие гибкости, пальчиковая, ритмическая и дыхательная гимнастика); технология игровой деятельности

III. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образные предметные картинки;
атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
магнитофон, аудио записи;
спортивное оборудование
спортивная форма детей и педагога

Учебный план, расписание ООД, календарный учебный график

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	10 мин	2 ч 10 мин	2ч 20 мин
2.	Общая физическая подготовка	10 мин	3 ч 20 мин	3 ч 30 мин
3.	Развитие двигательных качеств	20 мин	5 ч 30 мин	5 ч 50 мин
4.	Игры	20 мин	6 ч 40 мин	7 ч
5.	Самомассаж	5 мин	30 мин	35 мин
6.	Релаксация	5 мин	30 мин	35 мин
	Итого:	19ч 50 мин		

34 занятий в год по 1 занятию в неделю по 35 минут.

Занятия проходят во вторую половину дня.

Условия реализации программы. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Спортивная карусель» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся.

Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей

Направления взаимодействия инструктора по физкультуре с воспитателями:

Консультирование воспитателей, рекомендации.

Предварительное обсуждение взаимодействия по способам организации детей и реализации задач различных образовательных областей.

Знакомство воспитателей с задачами работы и результатами диагностики.

Оценка индивидуального развития детей.

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является диагностика.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств используется формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительн о	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008