

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОАУ № 17
_____ Л.Н. Вотякова
30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес. Островок тренажеров»

Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Байжаунова Асемгуль Сатымовна
Инструктор по физической культуре

Оренбург, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	2
1.1.Пояснительная записка	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы	4
Адресат программы	5
Объем и срок освоения программы	6
Формы обучения.....	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Режим занятий	6
1.2.Цель и задачи программы	6
1.3.Содержание программы	8
Учебный план	8
Учебно-тематический план. Первый год обучения (3-4 лет).....	9
Учебно-тематический план. Второй год обучения(4-5 лет)	11
Содержание учебного плана 1 года обучения	11
Содержание учебного плана 2 года обучения	18
1.4.Планируемые результаты.....	24
РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	30
2.1.Календарный учебный график	30
I год обучения	30
II год обучения.....	36
2.2.Условия реализации программы.....	43
Материально-техническое обеспечение	43
Информационное обеспечение	43
Кадровое обеспечение	43
2.3.Формы аттестации	44
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	44
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	44
2.4.Оценочные материалы	44
2.5.Методические материалы.....	44
Особенности организации образовательного процесса	44
Методы обучения	45
Формы организации образовательного процесса.....	46
Формы учебного занятия.....	47
Педагогические технологии.....	49
Алгоритм учебного занятия	50
Дидактические материалы	51
2.6.Список литературы	51

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес. Островок тренажеров» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа предполагает развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация), приобретение опыта в выполнении основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), тренировку функциональных возможностей своего организма.

Двигательная активность – необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей: посредством движения они познают окружающий мир, в движении находят выход своей неумной энергии, фантазии; двигательная активность стимулирует эмоции, другие виды активности: движение – жизнь ребенка, его стихия.

Программа «Детский фитнес. Островок тренажеров» позволяет реализовать врожденное стремление детей к движению, формирует интерес и ценностное отношение к спортивным играм, занятиям физической культурой, обеспечивает их гармоничное физическое развитие.

В основе проектирования и реализации программы «Детский фитнес. Островок тренажеров» лежит принцип разноуровневости, то есть исходя из стартовых возможностей детей и данных диагностики, программа условно разделена на 2 ступени обучения, предполагающие 2 уровня сложности - ознакомительный и базовый, предоставляя всем детям, занимающимся по программе, возможность занятий независимо от способностей, учитывая разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Программа «Детский фитнес. Островок тренажеров» дорабатывается в соответствии с новыми требованиями нормативных документов, индивидуальными и возрастными особенностями детей, социальным заказом родителей и условиями реализации программы. Реализуется на базе МДОАУ «Детский сад №17»

Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования

в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Программа обеспечивает достижения обучающихся готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Отличительные особенности программы

При написании программы были проанализированы следующие образовательные программы:

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
<i>Программа «От рождения до школы» Васильевой М.А. От года до семи лет</i>	Ведущие цели программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.	Особое внимание в программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.
<i>«Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой</i>	Цель: оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание, физические упражнения.
<i>«Школа мяча» Н.И. Николаевой</i>	Цель: Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни; содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка; обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и	Ребёнок имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт, хореография)

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
	содержательно прожить период дошкольного детства.	познавательны активен, любознателен, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать, находить разнообразную информацию в различных источниках — книгах, энциклопедиях, фильмах, а также умеет задавать взрослым интересующие вопросы; имеет собственную сферу интересов; обладает сформированными умениями и навыками (речевыми, изобразительными, музыкальными, конструктивными и др.), необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности.

Программа «Детский фитнес. Островок тренажеров» имеет ряд отличительных особенностей.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг. Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры, занятия на тренажерах дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Адресат программы

Программа «Детский фитнес. Островок тренажеров» предназначена для работы с детьми 3-4 лет. Группы формируются из детей посещающих МДОАУ №17. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Развитие двигательного аппарата *детей 3-5 лет* имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами.

В течение 4-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 4-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания.

Возраст 3-5 лет – период стремительного роста ребенка. На основе расширения и

обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

В этом возрасте дети уже могут долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физкультурные упражнения. Дети данного возраста значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Они уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

С возрастом детей усложняются задачи и темы занятий. Занятия проходят в доброжелательной атмосфере, игровой форме, со сменой разных видов деятельности.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год обучения, общее количество часов - 70 часа.

Формы обучения

Форма получения образования - очная, это связано с особенностями физкультурно-оздоровительной деятельности и возрастными особенностями дошкольников. Физическое развитие дошкольников наиболее эффективно обеспечивается в непосредственном сотрудничестве с взрослым, в процессе занятий, в ходе которых важен непосредственный контакт с педагогом, другие формы взаимодействия менее эффективны.

Основная форма обучения - групповая.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

Обучающиеся сформированы в группы (до 15 человек) одного возраста: 3-5 лет. Группы комплектуются с учетом возраста, уровня подготовки детей, их психологической совместимости. На основании анализа диагностики стартовых возможностей и диагностики и в зависимости от возрастной категории в программе предусмотрен выбор той или иной ступени обучения.

По содержанию занятия подбираются в соответствии с возрастной категорией детей.

Режим занятий

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут (2 ч)

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

- Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга

Образовательные:

- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом

Развивающие:

- Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов за год		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Ходьба и бег	7	1	6
3.	Прыжки	6	1	5
4.	Бросание, ловля, метание	13	1	12
5.	Лазанье, ползание, подлезание	8	1	7
6.	ОРУ	13	1	12
7.	Подвижные игры	9	1	8
8.	Строевые упражнения	3	1	2
9.	Дыхательная гимнастика	4	1	3
10.	Профилактика осанки и плоскостопия	5	1	4
11.	Итоговое занятие	1		1
	Итого	70	10	60

Учебно-тематический план. Первый год обучения(3-4 лет)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	подвижные игры
2	1	«Лесной стадион»		1	1	подвижные игры
3	2,6,7,8	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	1,5	2	подвижные и малоподвижные игры
4	2,3,6,8,9	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»		2	2	подвижные игры
5	2,3,6,7,8	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
6	7	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»		1	1	подвижные игры
7	2,4,6,7,10	«Игра с ёжиками»		2	2	подвижные игры
8	4,6,7,8,9	«Весёлый зоопарк».		2	2	подвижные игры
9	2,6,7,8	Путешествие в страну Здоровья		1	1	подвижные и малоподвижные игры
10	4,6,7,8	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
11	2,3,6,7,8,9	В гости к Мойдодыру		1	1	малоподвижные игры
12	2,3,4	«Нам весело!» (с воздушными шариками)		1	1	подвижные игры
13	2,4,5,6,7,8	«К обезьянкам в гости»		2	2	подвижные игры
14	2,6,7,8,9	«Прогулка на цветочную поляну»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
15	4,6,7,8,9,10	«Мы играем!»	1	1	2	подвижные игры
16	2,5,6,7,8,10	«Мы едем, едем, едем!»	1	1	2	подвижные игры
17	4,6,7,8,9	«Снежинки-пушинки»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
18	3,4,6,7,8,9	«В гости к ёлочке»		2	2	подвижные игры
19	4,6,7,8	«Поиграй-ка, парашют!»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
20	2,3,6,7,8,9	«Путешествие на волшебный остров»		2	2	малоподвижные игры
21	3,6,7,8	«Магазин игрушек»		2	2	подвижные игры
22	2,5,6,7,8,9	«Весёлые мячики»	1	1	2	подвижные и

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
		(с мячами)				малоподвижные игры
23	3,6,7,8	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)		2	2	подвижные игры
24	2,6,7,8	«В гости к сказке	1	2	3	подвижные игры
25	2,6,7,8,9	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»		1	1	подвижные игры
26	3,6,7,8,10	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)		2	2	подвижные игры
27	4,6,7,8	«Экскурсия в лес на поезде»		2	2	подвижные игры
28	3,4,6,7,8	«День рождения куклы Маши»		1	1	подвижные и малоподвижные игры
29	3,6,7,8,9	«Веселая карусель»	1	1	1	подвижные, малоподвижные игры
30	4,6,7,8,10	«В гости к ВинниПуху»		2	2	подвижные игры
31	4,6,7,8,9	«Волшебная палочка-выручалочка»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
32	2,3,4,5,7,8	«Весеннее путешествие»		2	2	подвижные игры
33	2,3,4,6,7,8	«Путешественники»		2	2	подвижные игры
34	2,4,6,7,8,9	«Мой веселый, звонкий мяч»		2	2	подвижные игры
35	4,6,7,8,10	«На солнечной поляночке»		1	1	подвижные игры
36	4,6,7,8,10	«Мы — юные циркачи»		2	2	подвижные игры
37	2,3,6,7,8,10	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные и малоподвижные игры
38	2,3,6,7,8,9	Фитнес-тренировка	1	1	1	подвижные игры
39	11	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные игры
40	11	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные игры,
			Общее количество часов: 70			

Учебно-тематический план. Второй год обучения (4-5 лет)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	подвижные игры
2	1	«Лесной стадион»		1	1	подвижные игры
3	2,6,7,8	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,5	1,5	2	подвижные и малоподвижные игры
4	2,3,6,8,9	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»		2	2	подвижные игры
5	2,3,6,7,8	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
6	7	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»		1	1	подвижные игры
7	2,4,6,7,10	«Игра с ёжиками»		2	2	подвижные игры
8	4,6,7,8,9	«Весёлый зоопарк».		2	2	подвижные игры
9	2,6,7,8	Путешествие в страну Здоровья		1	1	подвижные и малоподвижные игры
10	4,6,7,8	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
11	2,3,6,7,8,9	В гости к Мойдодыру		1	1	малоподвижные игры
12	2,3,4	«Нам весело!» (с воздушными шариками)		1	1	подвижные игры
13	2,4,5,6,7,8	«К обезьянкам в гости»		2	2	подвижные игры
14	2,6,7,8,9	«Прогулка на цветочную поляну»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
15	4,6,7,8,9,10	«Мы играем!»	1	1	2	подвижные игры
16	2,5,6,7,8,10	«Мы едем, едем, едем!»	1	1	2	подвижные игры
17	4,6,7,8,9	«Снежинки-пушинки»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
18	3,4,6,7,8,9	«В гости к ёлочке»		2	2	подвижные игры
19	4,6,7,8	«Поиграй-ка, парашют!»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
20	2,3,6,7,8,9	«Путешествие на волшебный остров»		2	2	малоподвижные игры
21	3,6,7,8	«Магазин игрушек»		2	2	подвижные игры
22	2,5,6,7,8,9	«Весёлые мячики»	1	1	2	подвижные и

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
		(с мячами)				малоподвижные игры
23	3,6,7,8	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)		2	2	подвижные игры
24	2,6,7,8	«В гости к сказке	1	2	3	подвижные игры
25	2,6,7,8,9	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»		1	1	подвижные игры
26	3,6,7,8,10	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)		2	2	подвижные игры
27	4,6,7,8	«Экскурсия в лес на поезде»		2	2	подвижные игры
28	3,4,6,7,8	«День рождения куклы Маши»		1	1	подвижные и малоподвижные игры
29	3,6,7,8,9	«Веселая карусель»	1	1	1	подвижные, малоподвижные игры
30	4,6,7,8,10	«В гости к ВинниПуху»		2	2	подвижные игры
31	4,6,7,8,9	«Волшебная палочка-выручалочка»		2	2	подвижные и малоподвижные игры
32	2,3,4,5,7,8	«Весеннее путешествие»		2	2	подвижные игры
33	2,3,4,6,7,8	«Путешественники»		2	2	подвижные игры
34	2,4,6,7,8,9	«Мой веселый, звонкий мяч»		2	2	подвижные игры
35	4,6,7,8,10	«На солнечной поляночке»		1	1	подвижные игры
36	4,6,7,8,10	«Мы — юные циркачи»		2	2	подвижные игры
37	2,3,6,7,8,10	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные и малоподвижные игры
38	2,3,6,7,8,9	Фитнес-тренировка	1	1	1	подвижные игры
39	11	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные игры
40	11	Фитнес-тренировка		1	1	подвижные игры,
			Общее количество часов: 70			

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

Практика: Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств.

Форма контроля: Подвижные игры на знакомство.

Тема 2. «Лесной стадион»

Практика: Диагностика уровня физической подготовки дошкольников. Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости. (см. Приложение № 3)

Форма контроля: подвижные игры

Тема 3. «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)

Теория: Понятие ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега.

Практика: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. ОРУ с обручем. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами.

Форма контроля: П/И «Шмель». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»

Тема 4. Игровой стретчинг - сказка «Теремок»

Практика: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук. ОВД 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч».

Форма контроля: П/И «Мяч сквозь обруч».

Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»

Тема 5. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)

Теория: Виды мячей. Техника выполнения ОРУ с надувным мячом.

Практика: ОРУ с гантелями. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.

Форма контроля: П/И «Тишина». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Тема 6. Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»

Практика: Выполнение точных правил, умение действовать по сигналу.

Форма контроля: П/И «Зайка в гости собирается». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Тема 7. «Игра с ёжиками»

Практика: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. ОРУ с малым игольчатым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Найди пару». Дых. упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». Релаксация Ходьба по ребристой дорожке, удерживая равновесие, прокатывание обруча вперед, подлезание под дугу.

Тема 8. «Весёлый зоопарк».

Практика: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1. ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по канату, положенному на пол приставным шагом

Форма контроля: П/И «Птички». Дых. упр-я 3 Часть: Релаксация «У лесного ручья»

Тема 9. Путешествие в страну Здоровья

Практика: Ходьба гимнастическим шагом. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке. 2. Занятие на тренажерах П/И «Мы топаем ногами».

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Обед» «Насос». Релаксация «Подводный мир океана»

Тема 10. Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)

Теория: Понятие равновесия.

Практика: ОРУ с гимнастической палкой. ОВД 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Занятие на тренажерах.

Форма контроля: П/И «Быстро в домик». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка».

Тема 11. В гости к Мойдодыру

Практика: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с платочками. ОВД 1. Подлезание под дугу на четвереньках

Форма контроля: П/И «Ловкий шофер». Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».

Тема 12. «Нам весело!» (с воздушными шариками)

Практика: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м)..

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация

Тема 13. «К обезьянкам в гости»

Практика: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его П/И «Кати в цель».

Форма контроля: П/И «Найди пару». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Листопад»

Тема 14. «Прогулка на цветочную поляну»

Практика: ОРУ с лентами. ОВД 1 Ходьба по массажной дорожке. 2 Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Зайка серый умывается». Дых.упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»

Тема 15. «Мы играем!»

Практика: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с флажками. ОВД 1. Кувырок

Форма контроля: П/И «Найди свой цвет». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»

Тема 16. «Мы едем, едем, едем!»

Практика: ОРУ с кольцами. ОВД 1. Бросание колец в кольцоброс.

Форма контроля: П/И «Разноцветные автомобили». Дых.упр-я «Насос» 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

Тема 17. «Снежинки-пушинки»

Практика: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. ОВД 1. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Догони мяч». Дых.упр-я «Снежинки» Релаксация.

Тема 18. «В гости к ёлочке»

Практика: Часть: ОРУ с кубиками. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка»

Тема 19. «Поиграй-ка, парашют!»

Практика: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. ОВД 1 Задания с игровым парашютом.

Форма контроля: П/И с игровым парашютом 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

Тема 20. «Путешествие на волшебный остров»

Практика: ОРУ с пластмассовыми мячами. ОВД 1. Перелезание через мягкие модули

Форма контроля: П/И «Быстро в домик». Дых.упр-я «Волна». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»

Тема 21. «Магазин игрушек»

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Звёздочки на небе»

Тема 22. «Весёлые мячики» (с мячами)

Теория: Понятие дыхательная гимнастика. Техника ее выполнения.

Практика: ОРУ со средним мячом. ОВД «Кто быстрее».

Форма контроля: Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

Тема 23. *«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)*

Практика: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с гантелями. ОВД 1. Упражнение «Катушка». 2. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «По ровненькой дорожке». Дых.упр-е «Носик балуется»

Тема 24. *«В гости к сказке*

Практика: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с лентами. ОВД 1. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Попади и поймай». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

Тема 25. *Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»*

Практика: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Подлезание под дугу

Форма контроля: П/И «У медведя во бору». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке»

Тема 26. *«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)*

Практика: ОРУ с набивными мешочками. ОВД 1. Прыжки с зажатым между коленями мячом.

Форма контроля: П/И «Мыши в кладовке» Дых.упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Котята спят»

Тема 27. *«Экскурсия в лес на поезде»*

Практика: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей

Форма контроля: П/И «Поезд». Дых.упр-я «Ветер дует»

Тема 28. *«День рождения куклы Маши»*

Практика: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД Ходьба по массажной дорожке. Занятие на тренажерах.

Форма контроля: П/И «Автомобили». Дых.упр-я «Лесной воздух»

Тема 29. *«Веселая карусель»*

Теория: Понятие подвижные игры. Правила игр.

Практика: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. ОВД 1. Ходьба по наклонной доске. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Карусель». Дых. упр-я «На цветной поляне».

Тема 30. *«В гости к Винни Пуху»*

Практика: ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей

Форма контроля: П/И «У медведя во бору». Дых.упр-я «Хлопушка». 3 Часть: Релаксация «Фея сна»

Тема 31. «Волишебная палочка-выручалочка»

Практика: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с гимнастической палкой. ОВД 1 Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке **Форма контроля:** П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Дровосек»

Тема 32. «Весеннее путешествие»

Практика: ОРУ с лентами. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Ходьба по наклонной доске. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых.упр-я «Вырасти большой» Релаксация «Звери спят»

Тема 33. «Путешественники»

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. ОВД 1. 1.Полоса препятствий из мягких модулей.

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» Релаксация «Звёздочки на небе»

Тема 34. «Мой веселый, звонкий мяч»

Практика: ОРУ с футболом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Насос». Релаксация «Аромапалочка»

Тема 35. «На солнечной поляночке»

Практика: контроль: П/И «Зайка в гости собирается». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей.

Форма Релаксация «Спящий котёнок»

Тема 36. «Мы — юные циркачи»

Практика: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. ОРУ с гантелями. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Попади в цель». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Солнечная ванна»

Тема 37. Фитнес-тренировка

Практика: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Прыжки через скакалку. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом».

Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке»

Тема 38. Фитнес-тренировка.

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с кеглями. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей.

Форма контроля: П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». Релаксация «звери спят»

Тема 39. Фитнес-тренировка

Практика: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых.упр-е «Носик балуется»

Тема 40. Итоговое занятие Физкультурный досуг «Мы - гимнасты»

Содержание учебного плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

Практика: Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств.

Форма контроля: Подвижные игры на знакомство.

Тема 2. «Лесной стадион»

Практика: Диагностика уровня физической подготовки дошкольников. Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости. (см. Приложение № 3)

Форма контроля: подвижные игры

Тема 3. «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)

Теория: Понятие ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега.

Практика: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. ОРУ с обручем. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами.

Форма контроля: П/И «Шмель». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»

Тема 4. Игровой стретчинг - сказка «Теремок»

Практика: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук. ОВД 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч».

Форма контроля: П/И «Мяч сквозь обруч».

Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»

Тема 5. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)

Теория: Виды мячей. Техника выполнения ОРУ с надувным мячом.

Практика: ОРУ с гантелями. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.

Форма контроля: П/И «Тишина». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Тема 6. Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»

Практика: Выполнение точных правил, умение действовать по сигналу.

Форма контроля: П/И «Зайка в гости собирается». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»

Тема 7. «Игра с ёжиками»

Практика: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. ОРУ с малым игольчатым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Найди пару». Дых.упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». Релаксация Ходьба по ребристой дорожке, удерживая равновесие, прокатывание обруча вперед, подлезание под дугу.

Тема 8. «Весёлый зоопарк».

Практика: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по канату, положенному на пол приставным шагом

Форма контроля: П/И «Птички». Дых.упр-я 3 Часть: Релаксация «У лесного ручья»

Тема 9. Путешествие в страну Здоровья

Практика: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке. 2. Занятие на тренажерах П/И «Мы топаем ногами».

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Обед» «Насос». Релаксация «Подводный мир океана»

Тема 10. Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)

Теория: Понятие равновесия.

Практика: ОРУ с гимнастической палкой. ОВД 1.Ходьба по гимнастической скамейке 2. Занятие на тренажерах.

Форма контроля: П/И «Быстро в домик». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка».

Тема 11. В гости к Мойдодыру

Практика: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с платочками. ОВД 1.Подлезание под дугу на четвереньках

Форма контроля: П/И «Ловкий шофер». Дых.упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».

Тема 12. «Нам весело!» (с воздушными шариками)

Практика:ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м)..

Форма контроля:П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация

Тема 13. «К обезьянкам в гости»

Практика:Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его П/И «Кати в цель».

Форма контроля: П/И «Найди пару». Дых.упр-я «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Листопад»

Тема 14. «Прогулка на цветочную поляну»

Практика: ОРУ с лентами. ОВД 1 Ходьба по массажной дорожке. 2 Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Зайка серый умывается». Дых.упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»

Тема 15. «Мы играем!»

Практика: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с флажками. ОВД 1.Кувырок

Форма контроля:П/И «Найди свой цвет». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»

Тема 16. «Мы едем, едем, едем!»

Практика: ОРУ с кольцами. ОВД 1.Бросание колец в кольцоброс.

Форма контроля: П/И «Разноцветные автомобили». Дых.упр-я «Насос» 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

Тема 17. «Снежинки-пушинки»

Практика: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. ОВД 1. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Догони мяч». Дых.упр-я «Снежинки» Релаксация.

Тема 18. «В гости к ёлочке»

Практика: Часть: ОРУ с кубиками. ОВД 1. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка»

Тема 19. «Поиграй-ка, парашют!»

Практика: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. ОВД 1 Задания с игровым парашютом.

Форма контроля:). П/И с игровым парашютом 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

Тема 20. «Путешествие на волшебный остров»

Практика: ОРУ с пластмассовыми мячами. ОВД 1. Перелезание через мягкие модули
Форма контроля: П/И «Быстро в домик». Дых.упр-я «Волна». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»

Тема 21. «Магазин игрушек»

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Звёздочки на небе»

Тема 22. «Весёлые мячики» (с мячами)

Теория: Понятие дыхательная гимнастика. Техника ее выполнения.

Практика: ОРУ со средним мячом. ОВД «Кто быстрее».

Форма контроля: Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

Тема 23. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)

Практика: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с гантелями. ОВД 1. Упражнение «Катушка». 2. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «По ровненькой дорожке». Дых.упр-е «Носик балуется»

Тема 24. «В гости к сказке»

Практика: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с лентами. ОВД 1. Занятие на тренажерах

Форма контроля: П/И «Попади и поймай». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

Тема 25. Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»

Практика: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Подлезание под дугу

Форма контроля: П/И «У медведя во бору». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке»

Тема 26. «Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)

Практика: ОРУ с набивными мешочками. ОВД 1. Прыжки с зажатым между коленями мячом.

Форма контроля: П/И «Мыши в кладовке» Дых.упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Котятка спят»

Тема 27. «Экскурсия в лес на поезде»

Практика: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей
Форма контроля: П/И «Поезд». Дых.упр-я «Ветер дует»

Тема 28. «День рождения куклы Маши»

Практика: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД Ходьба по массажной дорожке. Занятие на тренажерах.
Форма контроля: П/И «Автомобили». Дых.упр-я «Лесной воздух»

Тема 29. «Веселая карусель»

Теория: Понятие подвижные игры. Правила игр.
Практика: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. ОВД 1. Ходьба по наклонной доске. Занятие на тренажерах
Форма контроля: П/И «Карусель». Дых. упр-я «На цветной поляне».

Тема 30. «В гости к Винни Пуху»

Практика: ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1.Полоса препятствий из мягких модулей
Форма контроля: П/И «У медведя во бору». Дых.упр-я «Хлопушка». 3 Часть: Релаксация «Фея сна»

Тема 31. «Волшебная палочка-выручалочка»

Практика: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с гимнастической палкой. ОВД 1 Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке
Форма контроля:. П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Дровосек»

Тема 32. «Весеннее путешествие»

Практика: ОРУ с лентами. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Ходьба по наклонной доске. Занятие на тренажерах
Форма контроля: П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых.упр-я «Вырасти большой» Релаксация «Звери спят»

Тема 33. «Путешественники»

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. ОВД 1. 1.Полоса препятствий из мягких модулей.
Форма контроля: П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» Релаксация «Звёздочки на небе»

Тема 34. «Мой веселый, звонкий мяч»

Практика: ОРУ с фитболом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.
Форма контроля: П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Насос». Релаксация «Аромапалочка»

Тема 35. «На солнечной поляночке»

Практика: контроля: П/И «Зайка в гости собирается». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ без предметов. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей.

Форма Релаксация «Спящий котёнок»

Тема 36. «Мы — юные циркачи»

Практика: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. ОРУ с гантелями. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Попади в цель». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Солнечная ванна»

Тема 37. Фитнес-тренировка

Практика: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Прыжки через скакалку. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом».

Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке»

Тема 38. Фитнес-тренировка.

Практика: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с кеглями. ОВД 1. Полоса препятствий из мягких модулей.

Форма контроля: П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». Релаксация «звери спят»

Тема 39. Фитнес-тренировка

Практика: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. ОВД 1. Занятие на тренажерах. Ходьба по массажной дорожке.

Форма контроля: П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых.упр-е «Носик балуется»

Тема 40. Итоговое занятие Физкультурный досуг «Мы - гимнасты»

1.4. Планируемые результаты

Область «Физическое развитие»

Планируемые результаты 1 года обучения

№ / раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
1. Ходьба, бег	<p>Дети в результате обучения овладеют ходьбой и бегом разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбой и бегом с заданиями и в сочетании с другими движениями (прыжками и подлезанием); - ходьбой и бегом с изменением темпа; - бегом непрерывно 50-60 сек. 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в определенном направлении; на носках; с высоко поднятыми коленями; - ходьба и бег в колонне; - убежать и догонять Игра «Быстрее-медленнее»Игра «Перенеси игрушку»
2. Прыжки	<p>Дети овладеют прыжками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места на двух ногах; - с поворотом кругом: ноги вместе, ноги врозь; - с доставанием предмета; - из кружка в кружок; - через предметы 5-7 см; - в длину с места не менее 40 см; - в длину с высоты 20-30 см; - прыгать на одной ноге 	<p><i>Упражнение «Попрыгай на носках»</i></p> <p><i>Игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лягушата» - «С кочки на кочку» - «Достань до колокольчика»
3. Бросание, ловля, метание	<p>Дети принимают правильное положение при метании, бросании, ловле</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают способы и умеют пользоваться ими снизу, двумя руками, из-за головы; - прокатывают мяч в ворота для сбивания предмета с расстояния 2-2,5м - подбрасывают и ловят мяч; - перебрасывают через веревку 	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «Поймай мячик» «Попади в цель» «Послушный мячик»
4. Лазанье, ползание, подлезание	<p>Дети умеют ползать по гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влезать на гимнастическую стенку (высота 1м) и спускаться с нее; - подлезать под препятствия на ладонях и коленях; - ползать разными способами - подлезать под шнур, дуги разной высоты; - пролезать в обруч; - перелезать через скамейку, бревно, валы 	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «Залезай и слезай» «Улитка» «Ползай по мостику» «Мышки в норке»
5. Общеразвивающие упражнения	<p>Дети способны передавать направление движения различными частями тела на уровне эталонов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимать руки вверх, в стороны, вперед; - размахивать руками вперед, назад, 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ОРУ с предметами и без них; - ставить руки на пояс; - приседать

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	однонаправленно и разнонаправленно; - выполнять упражнения из разных и.п. для рук; - сгибать и разгибать руки; - выполнять наклоны вперед, в стороны, назад; - поднимать вытянутые вперед руки, плечи и голову лежа на животе и доставать головой до стоп; - выполнять приседания 4-5 раз подряд; - поочередно выставлять и поднимать ноги; - выполнять упражнения с предметами и без них	
6. Подвижные игры (игры с элементами спортивных игр)	Дети умеют играть в игры с бегом: «Ловишка», «Догони пару» и др. - с прыжками: «Мой веселый звонкий мяч», - с бросанием: «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай»	<i>Наблюдение за игрой.</i> <i>Ориентация в пространстве.</i> <i>Выполнение правил игры.</i>
7. Строевые упражнения	Дети могут: - строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг; - перестраиваться из колонны в три колонны, из колонны в пары на ходу, из колонны и шеренги в круг; - поворачиваться направо, налево, кругом; - размыкать, смыкать строй приставным шагом вперед и в сторону	<i>Наблюдение за деятельностью детей:</i> - построение в колонну; - построение в круг; - повороты на месте
8. Дыхательная гимнастика	Дети могут делать глубокий вдох и выдох - задерживать дыхание на счет до 8	<i>Измерение объема легких:</i> <i>игра «Водолазы»</i> задерживание дыхания на счет до 7-8
9. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия	- знают, что такое правильная осанка; - умеют показать правильное положение спины; - вырабатывается навык удержания головы и туловища в правильном положении; - могут выполнить захватывание и перекладывание предмета стопами ног	<i>Игры:</i> - «Роботы» - «Русалочка» - «Ловкие ноги» Плантаграмма (отпечаток стопы)

Планируемые результаты к концу 2 года обучения

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
1. Ходьба, бег	Дети овладеют ходьбой и бегом разными способами: - обычная, на носках, на пятках, на	<i>Наблюдение за деятельностью детей</i> - ходьба в определенном

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<p>наружных сторонах стопы, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, используя разные положения рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать с заданиями и в сочетании с другими движениями (прыжками и подлезанием); - ходят и бегают с изменением темпа; - приставным шагом вперед и в сторону; - ходят в приседе и полуприседе; - продолжительная ходьба в спокойном темпе в течение 10 минут и бегать 1,5-2 мин. - переходят с ходьбы на бег, прыжки и обратно; - ходят и бегают в парах; - бегают непрерывно 1-1,5 мин. - уметь бегать по наклонной доске (высота 35 см, ширина 15 см). 	<p>направлении; на носках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая колени с хлопками; - бег с преодолением препятствия – обегать, перепрыгивать, пролезать; - ходить и бегать в колонне; -ходить «змейкой» среди расставленных предметов; - Игра «Быстрее-медленнее»; - пробежать 50-70м со средней скоростью; - обегать предметы.
2. Прыжки	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыгать на месте – одна нога вперед, другая назад, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением, скрестно; -выполнять серии прыжков по 30-40 прыжков, чередуя с ходьбой; -прыгать в высоту с места (15-20см); - запрыгивать на высоту 20см с места и с разбега; -перепрыгивать на двух ногах через предметы (5-6 предметов высотой 15-20см); - прыгать в длину с места на 60-70см; - прыгать на одной ноге продвигаясь вперед. 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i> <i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Прыгни выше» (через натянутую веревочку); - «С кочки на кочку»; - «Достань до колокольчика»; - «Лягушата» (прыжки вперед)
3. Бросание, ловля, метание	<p>Дети умеют: Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).</p> <p>Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.</p> <p>Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.</p> <p>Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.</p> <p>Ребёнок владеет метанием на дальность</p>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i> <i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Поймай мячик» - «Сбей кегли» - «Послушный мячик» - «Метание медбола»

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	(6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.	
4.Лазанье, ползание, подлезание	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать по наклонной гимнастической скамейке; - влезать на гимнастическую стенку (высота 2м) и спускаться с нее ритмично, не пропуская реек; - подлезать под препятствия разной высоты на ладонях и коленях; -пролезать в обруч боком и прямо; - подтягиваться на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях; - ползать на четвереньках 3-4 м толкая головой мяч. 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i> <i>Игры:</i> «Залезай и слезай» «Улитка» «Ползай по мостику» «Мышки в норке» «Слоники»</p>
5. Общеразвивающие упражнения	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимать руки в разных направлениях; - выполнять энергичное сгибание и выпрямление рук, рывковые движения согнутыми и прямыми руками; - действовать руками поочередно, последовательно, одновременно; - повороты туловища с отведением руки в сторону поворота; - выполнять вращательные движения головы; - переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног, выполнять перекаты с пятки на носок в движении и на месте; - сесть и встать из положения «пo-турецки»; -упражнения на равновесие; - махи прямыми ногами; - группировка и прогибание туловища. 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ОРУ с предметами и без них; - поднимать палку и опускать за плечи; - садиться и вставать в положении ноги «пo-турецки»; - упражнение «Цапля» каждой ногой на счет; - Упражнение Дерево»; - пройти по доске шириной 10-15см приставными шагами с мешочком на голове.
6.Подвижные игры (игры с элементами спортивных игр)	<p><i>Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) -умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении -умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон 	<p><i>Наблюдение за игрой.</i> <i>Ориентация в пространстве.</i> <i>Выполнение правил игры.</i></p>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<p>-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку</p> <p>-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху</p> <p>-выполняет простейшие правила игры.</p> <p><i>Футбол</i></p> <p>-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте</p> <p>-умеет попадать в предметы, забивать мяч в ворота</p> <p><i>Пионербол</i></p> <p>-умеет производить подачу из-за лицевой линии</p> <p>-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки</p> <p>-способен выполнять игровые действия в команде</p>	
7. Строевые упражнения	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг; -перестраиваться из колонны в три колонны, из колонны в пары по ходу, из колонны и шеренги в круг, из нескольких колонн в один или несколько кругов; - выполнять повороты направо, налево, кругом; переступанием, прыжком; - выполнять размыкание, смыкание: приставным шагом. 	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в колонну; - построение в круг; - повороты на месте. <p><i>Игра «Озеро и ручейки».</i></p>
8. Дыхательная гимнастика	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать глубокий вдох и выдох; - выполнять комплекс дыхательной гимнастики; - задерживать дыхание на счет до 13. 	<p><i>Измерение объема легких: игра «Водолазы»</i></p> <p>задерживание дыхания на счет до 8-13.</p>
9. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия	<ul style="list-style-type: none"> - знают, что такое правильная осанка; - умеют показать правильное положение спины; - выработан навык удержания головы и туловища в правильном положении; - могут захватывать и перекладывать предметы стопами ног 	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Роботы» - «Русалочка» - «Ловкие ноги» <p>Плантаграмма (отпечаток стопы)</p>

Область «Социально-коммуникативное развитие»

Ребёнок:

- получит опыт общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- становления самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Область «Речевое развитие»

- пополнит словарный запас спортивными терминами.

Область «Познавательное развитие»

- пополнит знания о предмете;
- разовьётся интерес, любознательность и познавательная мотивация.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся на базе МДОАУ №17 (г. Оренбург, ул. Поляничко3/2) по расписанию.

Количество учебных недель- 36, количество учебных дней 70 часа.

Игод обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		по расписанию педагога	игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на физкультурном занятии»	спортивный зал	игры на знакомство
2	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	«Лесной стадион»	спортивный зал	Подвижные игры
3	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Лесной стадион»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
4	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
5	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	спортивный зал	подвижные игры
6	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	спортивный зал	подвижные игры
7	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
8	сентябрь		по	учебно-	1	«Мы сильные и ловкие!» (с	спортивный	подвижные и

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			расписанию педагога	тренировочное занятие		гантелями)	зал	малоподвижные игры
9	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
10	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	спортивный зал	подвижные игры
11	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	спортивный зал	подвижные игры
12	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Игра с ёжиками»	спортивный зал	подвижные игры
13	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Весёлый зоопарк».	спортивный зал	подвижные игры
14	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весёлый зоопарк».	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Путешествие в страну Здоровья	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
16	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
17	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	спортивный зал	малоподвижные игры
18	ноябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	В гости к Мойдодыру	спортивный зал	подвижные игры
19	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
20	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
21	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«К обезьянкам в гости»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
22	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«К обезьянкам в гости»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
23	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Прогулка на цветочную поляну»	спортивный зал	подвижные игры
24	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Прогулка на цветочную поляну»	спортивный зал	подвижные игры
25	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мы играем!»	спортивный зал	подвижные игры
26	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Мы едем, едем, едем!»	спортивный зал	подвижные игры
27	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Снежинки-пушинки»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
28	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Снежинки-пушинки»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
29	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к ёлочке»	спортивный зал	подвижные игры
30	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к ёлочке»	спортивный зал	подвижные игры
31	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Поиграй-ка, парашют!»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
32	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Поиграй-ка, парашют!»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	декабрь		по	сюжетно-	1	«Путешествие на	спортивный	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			расписанию педагога	игровое занятие		волшебный остров»	зал	малоподвижные игры
34	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Путешествие на волшебный остров»	спортивный зал	подвижные игры малоподвижные игры
35	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Магазин игрушек»	спортивный зал	подвижные игры
36	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Магазин игрушек»	спортивный зал	подвижные игры
37	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
38	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
39	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
40	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
41	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к сказке	спортивный зал	подвижные игры
42	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к сказке	спортивный зал	подвижные игры
43	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	спортивный зал	подвижные игры
44	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
45	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
46	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
47	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
48	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	спортивный зал	подвижные игры
49	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
50	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Экскурсия в лес на поезде»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
51	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Экскурсия в лес на поезде»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
52	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«День рождения куклы Маши»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
53	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Веселая карусель»	спортивный зал	подвижные игры
54	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к Винни Пуху»	спортивный зал	подвижные игры
55	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к Винни Пуху»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
56	март		по	учебно-	1	«Волшебная палочка-	спортивный	подвижные и

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			расписанию педагога	тренировочное занятие		выручалочка»	зал	малоподвижные игры
57	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Волшебная палочка-выручалочка»	спортивный зал	подвижные игры
58	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Весеннее путешествие»	спортивный зал	подвижные игры
59	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весеннее путешествие»	спортивный зал	подвижные игры
60	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Путешественники»	спортивный зал	подвижные игры
61	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Путешественники»	спортивный зал	подвижные игры
62	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	спортивный зал	подвижные игры
63	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	спортивный зал	подвижные игры
64	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«На солнечной поляночке»	спортивный зал	подвижные игры
65	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«На солнечной поляночке»	спортивный зал	подвижные игры
66	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мы — юные циркачи»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
67	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Мы — юные циркачи»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
68	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Фитнес-тренировка	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
69	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-тренировка	спортивный зал	подвижные игры
70	май		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	Итоговое занятие	спортивный зал	подвижные игры

II год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		по расписанию педагога	игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на физкультурном занятии»	спортивный зал	игры на знакомство
2	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	«Лесной стадион»	спортивный зал	Подвижные игры
3	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Лесной стадион»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
4	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
5	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	спортивный зал	подвижные игры
6	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
8	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
9	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
10	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	спортивный зал	подвижные игры
11	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	спортивный зал	подвижные игры
12	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Игра с ёжиками»	спортивный зал	подвижные игры
13	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Весёлый зоопарк».	спортивный зал	подвижные игры
14	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весёлый зоопарк».	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Путешествие в страну Здоровья	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
16	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
17	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	спортивный зал	малоподвижные игры
18	ноябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	В гости к Мойдодыру	спортивный зал	подвижные игры
19	ноябрь		по	сюжетно-	1	«Нам весело!» (с	спортивный	эстафеты,

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			расписанию педагога	игровое занятие		воздушными шариками)	зал	подвижные игры
20	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	спортивный зал	подвижные игры
21	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«К обезьянкам в гости»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
22	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«К обезьянкам в гости»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
23	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Прогулка на цветочную поляну»	спортивный зал	подвижные игры
24	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Прогулка на цветочную поляну»	спортивный зал	подвижные игры
25	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мы играем!»	спортивный зал	подвижные игры
26	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Мы едем, едем, едем!»	спортивный зал	подвижные игры
27	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Снежинки-пушинки»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
28	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Снежинки-пушинки»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
29	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к ёлочке»	спортивный зал	подвижные игры
30	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к ёлочке»	спортивный зал	подвижные игры
31	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Поиграй-ка, парашют!»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Поиграй-ка, парашют!»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Путешествие на волшебный остров»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
34	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Путешествие на волшебный остров»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
35	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Магазин игрушек»	спортивный зал	подвижные игры
36	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Магазин игрушек»	спортивный зал	подвижные игры
37	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
38	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
39	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
40	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	спортивный зал	подвижные игры
41	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к сказке	спортивный зал	подвижные игры
42	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к сказке	спортивный зал	подвижные игры
43	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие		напугал»		
44	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	спортивный зал	подвижные игры
45	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
46	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
47	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1		спортивный зал	подвижные игры
48	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	спортивный зал	подвижные игры
49	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
50	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Экскурсия в лес на поезде»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
51	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Экскурсия в лес на поезде»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
52	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«День рождения куклы Маши»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
53	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Веселая карусель»	спортивный зал	подвижные игры
54	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«В гости к Винни Пуху»	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
55	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«В гости к Винни Пуху»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
56	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Волшебная палочка-выручалочка»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
57	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Волшебная палочка-выручалочка»	спортивный зал	подвижные игры
58	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Весеннее путешествие»	спортивный зал	подвижные игры
59	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Весеннее путешествие»	спортивный зал	подвижные игры
60	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Путешественники»	спортивный зал	подвижные игры
61	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Путешественники»	спортивный зал	подвижные игры
62	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	спортивный зал	подвижные игры
63	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	спортивный зал	подвижные игры
64	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«На солнечной поляночке»	спортивный зал	подвижные игры
65	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«На солнечной поляночке»	спортивный зал	подвижные игры
66	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мы — юные циркачи»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
67	май		по	учебно-	1	«Мы — юные циркачи»	спортивный	подвижные и

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			расписанию педагога	тренировочное			зал	малоподвижные игры
68	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-тренировка	спортивный зал	подвижные игры
69	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-тренировка	спортивный зал	подвижные игры
70	май		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	Итоговое занятие	спортивный зал	подвижные игры

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для организации и проведения физкультурных занятий функционирует физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки разной высоты и ширины, маты, мягкие модули, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, массажные (игольчатые) мячи, обручи, кольцо брос, скакалки, мячи большие и маленькие, стойки, кегли большие и маленькие, туннель, ребристая дорожка, гантели пластиковые, гимнастические палки, тренажеры, ортопедические коврики.

Расположение спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Информационное обеспечение

Ресурсы сети Интернет:

- <http://allforchildren.ru/> Сборник подвижных игр для детей.
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Образовательный портал [электронный ресурс]/ <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2013/01/07/kartoteka-opytov-i-eksperimentov-dlya-detey-doshkolnogo>
- [Детский портал «Солнышко»](http://www.solnet.ee) [электронный ресурс]/ www.solnet.ee
- Академия Развития Творчества «АРТ- талант» [электронный ресурс]/ www.art-talant.org
- [Узнавай-ка! Дети. Конкурс для детей](http://www.u-konk.ru) [электронный ресурс]/ www.u-konk.ru

Учебно-методическая литература:

- Дополнительная образовательная программа «Занимательная физкультура».
- Методическая разработка «Азбука движений» («Использование подвижных игр для развития основных видов движений детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой»).
- Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома.
- Светов А.А. Физическая культура в семье и др.

Дидактические игры: картотека подвижных игр.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим инструктор по физической культуре высшим педагогическим образованием, имеющий опыт работы с детьми дошкольного возраста и осуществляющий образовательную деятельность в области физического воспитания;

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формой фиксации результатов являются

- **Открытые занятия для родителей**, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.
- **Спортивные соревнования, эстафеты, спортивные конкурсы, викторины, олимпиады, праздники.**

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- **Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года**, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.
- **Аналитико-диагностическая справка.**

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности программы:

педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года по следующим видам двигательной активности: ходьба и бег; прыжки; бросание, ловля, метание; лазанье, ползание, подлезание; ОРУ; строевые упражнения; дыхательная гимнастика; профилактика осанки и плоскостопия. Результаты наблюдения педагога за воспитанниками заносятся в Бланк фиксации;

Диагностика физической подготовленности

В основу диагностики легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся во второй половине дня небольшими группами (8-15 человек). Основная форма работы группы – это игровая деятельность (все занятия построены в виде

игровых сюжетов с интеграцией различных видов деятельности: общения, игры, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмов развития ребенка.

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми. Занятия проходят в доброжелательной атмосфере, игровой форме, со сменой разных видов деятельности.

В данный период больше времени уделяется адаптации детей, не посещающих детский сад, а также переходу от репродуктивных форм обучения к продуктивным, зрительно-двигательной координации. Предусматривается решение определенных задач: разучивание и закрепление одних движений и дальнейшее совершенствование других. Планирование обеспечивается за счет многократного повторения материала в усложнении и способствует прочности усвоения. Предусматривается постепенное увеличение нагрузки для расширения возможностей организма. Включены специальные упражнения для развития физических качеств и способностей детей.

Формирование двигательной культуры дошкольника имеет специфику:

- выработка у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений;
- передача накопленного опыта предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта;
- представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития;
- здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телеснодуховного организма;
- оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
- индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Комплексы физических упражнений и подвижных игр располагаются на занятии в определенном порядке, обусловленном особенностями организма.

На этапе углубленного разучивания движений формируется оценочное суждение. Дети способны анализировать и оценивать не только свои действия, но и сверстников. Происходит интенсивное познание окружающего мира и своей личности.

При построении занятий обязательно учитываются закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Методы обучения

1. Описание, указание, пояснение, беседы. Эти словесные приемы используются при обучении новым движениям, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления. Сопровождают конкретный показ движений или уточняют отдельные его элементы. Стимулирование повторения посредством звукового сигнала.

2. Наглядно-зрительные. Эти наглядные приемы используются на занятиях для демонстрации двигательного действия, показ карточек с изображением образных физических упражнений.

3. Практические. Связаны с практической деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Применяются на занятиях игровой метод, соревновательный.

4. Проблемного обучения и воспитания. Ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Применяется на занятиях у старших дошкольников, когда дети приобретают уже некоторые знания, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

5. Контроль и оценка двигательных заданий, осуществляемых педагогом, способствуют физическому самосовершенствованию.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности. А также сложности и характера упражнений.

Формы организации образовательного процесса

Формой организации образовательного процесса является детская группа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес. Островок тренажеров» в рамках дополнительной образовательной услуги, оказываемой на базе муниципального дошкольного автономного учреждения «Детский сад №17». Основной вид деятельности – физкультурно-спортивные занятия. Формой выражения итога, результата работы объединения являются достижения в спортивных соревнованиях, эстафетах, спортивных конкурсах, викторинах, спортивное развлечение.

Основная форма обучения - групповая. (В соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. № 41).

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выбора рациональных способов организации детей на занятии. Педагог использует различные способы организации детей: фронтальную, групповую, индивидуальную, посменную, поточную.

Способ организации	Характеристика	Положительные
Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога.	Обеспечивает высокую моторную плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения: педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит её деятельностью. Повышает физическую нагрузку. Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Дети приучаются коллективно выполнять упражнения.
Групповая	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп, и	Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается

Способ организации	Характеристика	Положительные
	каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.	двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Дается возможность упражнять в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.
Посменно	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают. Этот способ эффективен при разучивании учебного материала.	Обеспечивает отработку качества движений. Индивидуальный подход к детям.
Поточно	Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2 -3 потока. Чаще применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.
Индивидуально	Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия.

Формы учебного занятия

Используются различные формы физкультурных занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, от новизны, сложности и характера упражнений, материальной оснащённости):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- сюжетно-игровые;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

№п/п	Название	Структура физкультурного занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1.	Игровые.	Игра средней подвижности (разминка).	2-3 игры с разными видами движений (последняя – большой подвижности).	Игра малой подвижности.
2.	Учебно-тренировочные.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения и т.п.
3.	Сюжетно-игровые.	Подвижные игры различной интенсивности и упражнения, органично сочетаемые с сюжетом занятия и задачами, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением ее к концу.		
4.	Комплексные.	Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам комплексной Программы: ознакомление с окружающим миром, математика, развитие речи и т.д.		
5.	Контрольно-учетные.	Построение занятия по типу 2, но без проведения ОРУ. На занятии подводятся итоги работы за определенный период, проверяются знания и двигательные умения, физические качества и умение играть в подвижные игры.		

Игровые занятия - это форма занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, а также обеспечения положительной нагрузки. Вместе с тем педагогу не стоит придерживаться установки, что занятие игрового типа должно состоять только из подвижных игр. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера (мышки вышли на прогулку, медвежонок умывается, солнышко подтягивается и т.д.), при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

Учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить при обучении дошкольников наиболее сложным для них видам движений (метание, бросание, подлезание) или технически небезопасным (лазание, упражнения с гимнастической палкой и т.п.).

Сюжетно-игровые занятия – это занятия, элементами которых могут быть подвижные игры различной степени интенсивности, упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, игры со сказочными персонажами и т.п. Данные занятия будут способствовать накоплению детьми двигательного опыта, а также расширению кругозора детей, развитию их психических процессов.

Комплексные занятия – занятия, в ходе которых педагог решает посредством физической культуры задачи других образовательных областей (математика, развитие речи, познание окружающего мира и т.п.). А содержание таких образовательных областей дошкольной педагогики, как математика, развитие речи, познание окружающего мира, нередко настолько объединено, взаимосвязано и взаимообусловлено с содержанием физического воспитания, что единственно верный и необходимый путь – это объединение их в комплекс. Немаловажен и практический аспект, заключающийся в том, что средствами

комплексного занятия педагог имеет возможность задачи двух занятий решить в рамках одного, несколько удлинняя его по времени.

Контрольно-учетные занятия призваны выявить степень усвоения детьми программного материала за квартал. Оно проводится в форме учебно-тренировочного занятия, но с небольшими изменениями: отсутствует комплекс ОРУ, а вводная часть за счет этого удлиняется.

Педагогические технологии

Образовательные технологии: личностно-ориентированная, игровая, здоровье сберегающая органично встраиваются в воспитательно-образовательный процесс и используются в организации организованной образовательной деятельности и в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов при реализации задач образовательной программы «Детский фитнес. Островок тренажеров».

Применяется в работе с детьми личностно-ориентированная технология, ставя в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный. Организуется воспитательно-образовательный процесс на основе уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

На занятиях прослеживается акцент на личностно - ориентированный подход в общении, а именно, планирование занятия, совместной деятельности с детьми так, чтобы она была направлена не на выяснение того, что знает ребёнок, а на то, насколько развиты его “сила ума”, наклонности и способности рассуждать, критически мыслить, находить правильное решение, применять знания на практике.

Каждый ребёнок уникален в своей индивидуальности и имеет право развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории. В группе разные дети, с разным уровнем развития. При применении технологии уровневой дифференциации воспитанники разделяются на условные группы с учетом типологических особенностей. При формировании групп учитываются личностное отношение воспитанников к окружающей действительности, степень освоения программного материала, интерес к изучению нового материала, к личности воспитателя, особенности развития психических процессов. Применяется дидактический материал, различающийся по содержанию, объему, сложности, методам и приемам выполнения заданий.

Технология игровой деятельности, а именно подвижные игры, оказывают большую помощь в организации образовательной деятельности, так как для детей этого возраста игра - ведущая форма деятельности.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. В игре у ребенка развиваются также коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со

взрослыми и сверстниками, дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу, в играх воспитывается сознательная дисциплина; ребенок учится соблюдать правила, контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость и другое.

Оптимальное использование подвижных игр приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей, а также способствует укреплению здоровья дошкольника.

Здоровьесберегающие технологии, цель которых обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. *Здоровьесберегающие технологии: подвижные и спортивные игры, дыхательная гимнастика, профилактика осанки и плоскостопия, гимнастика для глаз.*

Алгоритм учебного занятия

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

1. Организационный момент.
2. Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
3. Комплекс ОРУ
4. Закрепление навыков метания. Лазанья. Прыжков и др.
5. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.
6. Подвижные игры, соревнования.
7. Малоподвижная игра.
8. Массаж, релаксация.
9. Дыхательные упражнения.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: *обучение* (первоначальное разучивание), *закрепление умения* (углубленное разучивание) и *совершенствование навыка*. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В структуре физкультурного занятия выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного

(стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать дошкольникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие. Подвижная игра является завершающим аккордом в плане эмоциональной и физической нагрузки.

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

Дидактические материалы

- Картотека подвижных игр.
- Аудио-диск с музыкой для проведения комплекса ОРУ.
- Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Формирование двигательного опыта и физических качеств.
- Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений.
- Картушина М.Ю. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
- Ермакова З.И., Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми.
- Деденева Т.Г. Методическая разработка «Азбука движений» («Использование подвижных игр для развития основных видов движений детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой»).
- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников.

2.6.Список литературы

Для педагогов.

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
4. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
7. Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
8. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
9. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
10. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2003.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Для родителей

1. Баркан, А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка / А. Баркан.– М., 2010. – 432 с.
2. Гайдай, Е. П. Игры, забавы, развлечения / Е.П. Гайдай. – М.: АРКТИ, 2010.– 140 с.
3. Голубева, Л.Г. Растём здоровыми / Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2033. – 110 с.
4. Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / Л.Г. Голубева, В.А. Доскин. — М.: Просвещение, 2013. — 110 с.
5. Дмитриева, В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы / В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
6. Ионова, А. Н. Играем, гуляем, развиваем / А.Н. Ионова.– М.: Экзамен, 2010.– 125 с.
7. Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О.Н. Козак. – М.: АРКТИ, 2002. – 336 с.
8. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома / Ю.А. Кириллова. – СПб.: ООО «Изд. «Детство - Пресс», 2016. – 64 с.
9. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2013. – 112 с.
10. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – СПб.: КАРО, 2016.–68 с.
11. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук.– М.: Академия, 2013. – 265 с.