Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования «Светловский городской округ» - детский сад № 9 «Улыбка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка»
Т.Г.Ковалева
Приказ № 26 от 02.08. 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» физкультурно – спортивной направленности

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 1 от 02. 08. 2016г.

Срок реализации 72 часа
Предназначена для детей от 5 до 6 лет
Разработал: инструктор по физической культуре
Кучинская О.Н..

г. Светлый, 2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____3
1.1. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе _____4
1.2. Календарный учебный график _____ 6
1.3. Требования к уровню освоения содержания программы _____7
2.Содержание психолого – педагогической работы _____9
2.1.Учебный план_____10
2.2.Учебно-тематический план_____10
3.Содержание программы_____11
4.Методическое обеспечение программы_____12
5.Материально-техническое обеспечение _____24
Список методической литературы_____25
Приложение №1 _____26
Приложение №2_____27

1. Пояснительная записка.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

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

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

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

Направленность:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, на создание условий для двигательно-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования рассчитаны на детей старшего дошкольного и школьного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими дошкольниками. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу

осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре игровых занятий. Первая часть занятия позволяет детям подготовить организм к физическим нагрузкам. Для этого используем разные виды ходьбы и бега, обыгрывая их, создавая различные образы. Далее переходим к разучиванию приёмов самомассажа. Делаем это постепенно, от занятия к занятию. Перейдя к упражнениям для профилактики плоскостопия, а затем и к использованию тренажёров, учитываем возрастные особенности детей, привлекаем их внимание к упражнениям, применяя игровые методы и приёмы. Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. Дважды во время занятия разучиваем и закрепляем дыхательные упражнения.

1.1. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе.

Цель освоения программы: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии психофизических качеств и способностей. Развитие физического и психического здоровья детей на основе их творческой активности. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

З**адачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- тренировать дыхательную систему, формировать правильную осанку;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности;
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

• каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.2. Годовой календарный учебный график

Режим функционирования

1. Аудиторные занятия проводятся с сентября по май, по два занятия в неделю, 72 часа в год, по 25 минут.

2.Занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и возрастом воспитанников, расписанием непосредственно образовательной деятельности, утвержденным приказом заведующего.

Режим занятий и учебной нагрузки воспитанников.

1. Обучение воспитанников осуществляется в форме аудиторных занятий: непосредственно образовательной деятельности, занятий, игровых образовательных ситуаций, совместной деятельности педагога и детей. А также в форме, совместных походов, целевых прогулок, праздников, развлечений, поездок, совместной занимательной деятельности в домашних условиях с родителями.

2. Программа представляет собой систему физкультурно – спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста шестого года жизни. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей не более 25 минут.

3. Продолжительность учебного года для детей составляет 48 недель.

4. Образовательный процесс проводится во время учебного года с 1 сентября по 31 мая.

5. В середине учебного года в январе для детей организуются недельные каникулы, во время которых непосредственно образовательная деятельность не проводится. Занятия проводятся в игровой форме (в виде викторин, дидактических игр, тематических праздников, развлечений, драматизаций и т.п.).

7. В мае в течение 12 календарных дней (первая и вторая неделя) осуществляется мониторинг качества освоения образовательной программы.

Данная программа обеспечена необходимыми пособиями, литературой, организована специально развивающая среда.

1.3. Требования к уровню освоения содержания программы

Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

1.3.1. Система мониторинга

Название теста	**Описание теста**	**5-6 лет**
Силовая	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги	40-45

выносливость мышц брюшного пресса	под углом 45º к полу удерживаются на весу.	сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 4-7, дев: 7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 25-35, дев: 30-40

1.3.2. Ожидаемые результаты:

В результате занятий по этой программе дети овладевают умениями выполнять дыхательные упражнения, приёмами профилактики плоскостопия и сколиоза, осваивают правила подвижных игр, проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

1.3.3. Возрастные характеристики: Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

2. Содержание психолого-педагогической работы.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, специфики их образовательных потребностей и интересов в двигательной деятельности. В связи с этим используются такие формы работы, как:

- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Беседы;
- ✓ Рассматривание иллюстраций;
- ✓ Практическая деятельность;
- ✓ Спортивные упражнения;
- ✓ Индивидуальная работа;
- ✓ Лечебный массаж;
- ✓ Психогимнастика, элементы пантомимы;
- ✓ Подвижные, спортивные игры, игровые упражнения.

Формы организации занятий:

1) учебно-тренировочное занятие с использованием коррегирующих упражнений;
2) оздоровительно-профилактическое;
3) сюжетное физкультурное занятие;
4) игровое занятие;
5) комплексное занятие;
6) физкультурно-познавательное занятие;
7) тематическое физкультурное занятие;
8) контрольное занятие.

Основными средствами двигательного воздействия являются:

*1)*основные виды движения (ходьба, бег, равновесие, прыжки);
*2)*упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики);
*3)*движения назад, стойка на лопатках, «рыбка» и др.;
*4)*упражнения с предметами (с мячом, скакалкой, обручем, и т. д.);
*5)*элементы хореографии (основные позиции рук и ног);
*6)*дыхательные упражнения;

2.1.Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Объем часов		
		Всего	Теоретические	Практические
	Двигательная активность Тема № 1 - 72	25/1800мин/72 часа	5/360мин	20/1440мин
	Диагностика освоения программы	25/40мин/2часа	5/10мин	20/40мин

2.2.Учебно – тематический план

Наименование и № разделов	Наименование тем по разделам	Объем программы (час., мин.)		
		Всего (ч.)	Теоретических (мин.)	Практических (мин.)
1. Двигательная активность	1.Формирующие виды двигательной деятельности	6	30	120
	2.Общая физическая подготовка	6	30	120
	3.Развитие двигательных качеств	15	75	300
	4.Обучение правильному дыханию	3	15	60
	5.Гимнастика на фитболах	18	90	360
	6.Игры	18	90	360
	7.Самомассаж	3	15	60
	8.Релаксация	3	15	60
2.Диагностика		40	40	

3.Содержание программы

Раздел №1 «Двигательная активность»

Тема 1. «Формирующие виды двигательной деятельности». Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.

Тема 2. «Общая физическая подготовка». Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Тема 3. «Развитие двигательных качеств». Гибкость: упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Ловкость и координация: упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.

Тема 4. «Обучение правильному дыханию». Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.

Тема 5. «Гимнастика на фитболах». Упражнения на фитболах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче (на спине, на животе), стоя рядом с мячом, лежа на коврике.

Тема 6. «Игры». Подвижные игры общего характера, специального характера, игры с фитболом.

Тема 7. «Самомассаж». Упражнения самомассажа, позы: кошечка, собачка, натянутый лук, плуг.

Тема 8. « Релаксация». Упражнения на произвольное расслабление мышц.

Раздел №2 «Диагностика»

Методика проведения диагностического обследования и протокол обследования предоставлены в **Приложении №1.**

4.Методическое обеспечение программы

Месяц	Наименование темы	Программное содержание	Формы, методы, приемы работы с детьми	Оборудование, метод. и техническое обеспечение
Сентябрь	Занятие № 1-2. «Что такое правильная осанка» (обучающее)	Формировать понятие о правильной красивой осанке. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1. Дать представление о правильной осанке (беседа). 2. Игра «Покажи как правильно» 3. П/И «Мы - листочки». Словесный: команды, сигналы. Наглядно – зрит.: показ упражнений. Наглядно-слуховые приемы.	Наглядный материал. Дид. игра «Осанка». Дорожки здоровья, наклонные доски, шведская стенка.
	Занятие № 3-4 «Листопад»	Дать представление о том, что такое плоскостопие, к чему оно ведет и как с ним можно «бороться»	1. Разминка «Веселые шаги» 2. ОРУ на фитболах. 3. ОВД 4. Игра «Делим тортик» Словесный: команды, сигналы. Наглядно – зрит.: показ упражнений. Наглядно-слуховые приемы.	Фитболы. Дорожки здоровья, наклонные доски, «Тортики».
	Занятие № 5-6 «Береги своё здоровье»	Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	1. Ходьба по дорожкам здоровья. 2. Комплекс гимнастики «Пингвины» 3. П/И «Мы - листочки». 4. Упражнение регулирующие мышечный тонус «Дерево». Словесный: команды, сигналы, Наглядно – зрит.: показ упражнений. Наглядно-слуховые приемы.	Нагл. материал. Дорожки здоровья, наклонные доски, шведская стенка.
	Занятие №7-8	Развитие умения сохранять	1. Разминка «Веселые шаги»	Гимнастические

	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	правильную осанку во время выполнения упражнений; следить за четкостью выполнения движений.	2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер» Словесный: команды, сигналы, Наглядно – зрит.: показ упражнений. Наглядно-слуховые приемы.	палки. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Октябрь	Занятие № 9-10 «Почему мы двигаемся? » (познавательное)	Дать понятие об опорно-двигательной системе (скелет, мышцы)	1. Дать представление о строении скелета и мышц (беседа). 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 3. Комплекс с гимнастической палкой. 4. П/И «Кукушка» 5. Релаксация «Лес» Наглядно – слуховые приемы: использование музыки.	Наглядно-дидактическое пособие «Строение человека» Гимнастические палки. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 11-12 «Веселые матрешки»	Развивать умение «дышать правильно» во время физ.нагрузки	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Мячи. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 13-14 «По ниточке»	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом». К хорошо знакомым упражнениям добавить упражнения на равновесие, закреплять навыки правильной осанки, закреплять навык правильного выполнения массажа.	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота на фитболах. Работа с родителями: анкетирование по определению привычной позы для ребенка. Словесный метод: подача команд, сигналов. Использование наглядно-зрительного приема: показ упр. Наглядно-слуховые приемы:	Фитболы. Палочки для захватывания. Канаты, веревочки. Пособия для п/и. Аудиозаписи.

			использование музыки.	
	Занятие № 15-16 «Ловкие зверята»	Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений; укреплять свод стопы с целью предупреждения плоскостопия.	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу» Работа с родителями: оформление фотовыставки работы кружка Словесный метод: словесная инстр-ия. Тактильно-мышечные пр.: непосредственная помощь восп-ля.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Ноябрь	Занятие № 17-18 «Зарядка для хвоста»	Обучать равновесию; улучшению координации движений; формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых действий. Воспитывать навыки правильной осанки.	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море» Словесный метод: словесная инструкция. Тактильно-мышечные пр.: непосредственная помощь взрослого.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 19-20 «Вот так ножки»	Разучивание упражнений на расслабление и на напряжение; укреплять мышцы туловища и конечностей; тренировать равновесие.	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений на фитболах. 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. Практический метод: повторение упр. с изменением. Наглядно – слуховые приемы: использование музыки.	Фитболы. Коврики. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 21-22 «Ребята и	Обучать равновесию; улучшению координации движений; формировать	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами	Пособия для п/и. Аудиозаписи.

	зверята»	правильную осанку в процессе выполнения игровых действий. Воспитывать навыки правильной осанки.	корригирующей гимнастики. 4. Релаксация под звучание музыки. Словесный метод: подача команд, сигналов. Использование наглядно-зрительного приема: показ упр. Наглядно-слуховые приемы: использование музыки.	
	Занятие № 23-24 «Пойдем в поход» (с родителями)	Закрепление упражнений на расслабление и на напряжение; укреплять мышцы туловища и конечностей; тренировать равновесие.	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом» Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы. Словесный метод: подача команд, сигналов. Использование наглядно-зрительного приема: показ упр. Наглядно-слуховые приемы: использование музыки.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Декабрь	Занятие № 25-26 «Веселые танцоры»	Учить двигаться активно, естественно ненапряженно, вызывать у детей ощущение правильной осанки. К знакомым упражнениям добавить упражнения для укрепления спины.	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег» Словесный метод: подача команд, сигналов. Использование наглядно-зрительного приема: показ упр. Наглядно-слуховые приемы: использование музыки.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 27-28 «На птичьем дворе»	Обучать равновесию; улучшению координации движений; укреплению опорно-двигательного аппарата.	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Ласточка» Работа с родителями Дни открытых дверей.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.

			Словесный метод: команды, сигналы. Наглядно-зрительн.: показ упр-ий. Наглядно-слуховой: использование музыки.	
	Занятие № 29-30. Закрепление правильной осанки	Укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать мелкие движения кистей.	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись - самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает» Работа с родителями: познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.	Фитболы, коврики. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 31-32 «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	Продолжать формировать навык поддержания правильной осанки. Совершенствовать действия захвата, при поднимании и удерживании пальцами ноги легкого предмета.	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Комплекс упражнений на дыхание. 3. Упражнение «Жмурки» 4. Упражнение «Буратино» Практич. метод: повторение упр. без изменения. Наглядно-слуховые: использование муз.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Январь	Занятие № 33 Викторина «Мы знаем и любим спорт» № 34 Дид. игры на тему «Для здоровья нужен спорт»	Развивать воображение, фантазию. Развивать внимание, сосредоточенность. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Проведение игры-викторины, дидактических игр. Дыхательная гимнастика. Физ-минутки. Подвижные игры. Использование музыки и интерактивной доски.	Дидактические игры «Режим дня», «Полезные и вредные продукты», «Полезные и вредные привычки».
	Занятие № 35-36	Совершенствование ходьбы	1. Упражнение «Встань правильно»	Пособия для

	«Поход в зимний лес»	на наружных краях стоп. Добиваться правильного выполнения упражнений, приучать детей не опускать голову, ровно держать спину.	2. Комплекс упражнений «В зимнем лесу». 3. Дыхательные упражнения. 4. П/и «Жмурки» 5. С/мс-ж «Борода» Практич. метод: повторение упр. без изменения. Наглядно-слуховые: использование муз.	п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 37-38 «Мальвина и Буратино»	Развивать воображение, фантазию. Развивать внимание, сосредоточенность. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики» 3. Упражнения для мышц ног (с использованием фитболов). 4. Упражнение «Буратино» Практич. метод: повторение упр. без изменения. Наглядно-слуховые: использование муз.	Фитболы. Мешочки с песком (утяжелители). Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 39-40 «Незнайка в стране здоровья»	Закрепить ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. Упражнять в ходьбе с четким обозначением углов.	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж. 5. Релаксация «Отдыхаем» Наглядно-зрительные приемы: зрительные ориентиры, показ упражнений. Словесный метод: подача команд, сигналов. Наглядно-слуховые.	Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Февраль	Занятие № 41-42. Закрепление правильной осанки	Продолжать воспитывать потребность в правильной осанке, закреплять привычку правильно держать голову. К знакомым упражнениям добавить упражнения на равновесие.	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ с фитболами (и. п. лежа, сидя, стоя у гимн. ст. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах» Наглядно-зрительные приемы: зрительные ориентиры, показ упражнений. Словесный метод: подача команд, сигналов. Наглядно-слуховые приемы: использование музыки	Фитболы. Пособия для п/и. Аудиозаписи.

	Занятие № 43-44 «Мы куклы»(с родителями)	Укреплять мышцы спины, выпрямление позвоночника. Закрепить разные виды ходьбы. Учить ходить на месте, не отрывать носки от пола. Упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп.	1. Комплекс пластической гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы» 3. П/И «Ходим в шляпах» 4. Релаксация «Куклы отдыхают» Словесный метод: команды, сигналы. Использ-ие наглядно- зрительного приема: показ упр-ий. Наглядно-слуховые приемы: музыка.	Мешочки с песком. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 45-46 «Мы танцоры»	Развивать гибкость позвоночника и координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Воспитывать навыки правильной осанки.	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим тортик» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись» Работа с родителями - папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»	Предметы для захватывания пальцами ног. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 47-48 «Путешествие в страну Шароманию»	Укреплять мышечный аппарат стопы. Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, координацию движений.	1. Упражнение «Надуем шары» 2. Упражнения на фитбол-мячах 3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 4. Релаксация «Шарик» Работа с родителями: консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»	Фитболы. Шарики надувные, воротики, мячи. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Март	Занятие № 49-50 «Поможем Буратино»	Закрепить разного вида ходьбу. Приучать детей не опускать голову, не подавать плечи вперед. Упражнять в ходьбе «Гусиным шагом». Учить бегать по намеченной на полу линии.	1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым». Словесный метод: команды, сигналы. Использ-ие наглядно- зрительного приема: показ упр-ий. Наглядно-слуховые	Пособия для п/и. Аудиозаписи.

			приемы: музыка.	
	Занятие № 51-52 «У царя обезьян»	Закрепление бега по намеченной на полу линии. Ходьба на наружных сводах стопы, на носках по мостику. Отработка бега на носках.	1. Ходьба с различн. вып. заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе. 4. упражнение «Положи банан» Словесный метод: команды, сигналы. Использование наглядно-зрительного приема: показ упр-ий. Наглядно-слуховые приемы: исп. музыки.	Гимнастическая стенка. «Кочки». Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 53-54 «Отгадай загадки»	Совершенствовать разного вида ходьбу. Приучать детей не опускать голову, не подавать плечи вперед. Упражнять в ходьбе « Бурые медведи». Совершенствование бега на носках.	1. Комплекс упражнений «Загадки». 2. Упражнения на фитбол –мячах 3. П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик» Словесный метод: инструкция. Тактильно-мышечный прием: непосредственная помощь воспитателя. Использование музыки и интерактивной доски.	Фитболы. Картинки-отгадки» Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 55-56 «Детский старти-нейджер»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закрепить умение ходить на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным» сгибанием стопы.	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине» Работа с родителями: практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Практический метод: упражнения с изменением.	Кубики. Пособия для п/и. Аудиозаписи.

Апрель	Занятие № 57-58 «Будь здоров»	Продолжать формировать навык правильной осанки, потребность в ее сохранении. Закрепить разного вида ходьбу «Цапли», « Бурый медведь», «Цирковые лошадки». Добиваться ритмичного выполнения хлопков над головой.	1. Упр.-разминка «Дышите -не дышите» 2. Игра «Прокати мяч» 3. Упражнения со скакалками. Словесный метод: подача команд, сигналов. Использование наглядно - зрительного приема: показ упражнений. Наглядно – слуховые приемы: использование музыки	Мячи. Скакалки. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 59-60 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”	Закрепить перекаты с пятки на носок. Упражнять: прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед. Совершенствовать ходьбу по рейке, гимнастической скамейке, ребристой доске.	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжение. 4. П/И «Не урони» Словесный метод: словесная инструкция. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя.	Скакалки. Мелкие предметы. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 61-62 «Старик Хоттабыч» (практическое занятие совместно с родителями)	Закрепление бега на месте с добавлением нового вида бега с закрытыми глазами. Добиваться четкости выполнения упражнения с мячом и легкости в прыжках. Укреплять свод стопы.	1. Самомассаж стоп. 2. «Дорожка здоровья» 3. Танец «Утят» 4. Упражнения с массажными мячами. 5. Танец ножек «Матрешки» 6. Упражнение «Переложи бусинки» 7. Упражнение «Рисуем ногами» 8. Релаксация «Спокойный сон» Работа с родителями: анкетирование: «Ваше мнение о работе кружка «Крепыш»	Дорожки здоровья. Массажные мячики. Бусины. Фломастеры, бумага. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 63-64 «Веселый колобок»	Закрепить умение ходьбы на пятках и активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Упражнять прыжками на	1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» с использованием фитболов.	Фитболы. Массажные мячи. Пособия для п/и.

		месте и с продвижением вперед (на носках). Совершенствовать ходьбу по гимнастической палке, скамейке и ребристой доске.	3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами. Работа с родителями Наглядно-слуховые: музыка. Наглядно-зрительные: показ упражнений, имитации, подражание, объяснение.	Аудиозаписи.
Май	Занятие № 65-66 «Цирк зажигает огни»	Совершенствование ходьбы и бега на носках с высоким подниманием бедра и приседании, наклонов, прыжки на месте с поворотом. Добиваться самостоятельности и ритмичного выполнения ряда упражнений.	1. Ходьба с вып. упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление. Наглядно – слуховые: музыка, песни. Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, имитации, подражание, объяснение. Использование музыки и интерактивной доски.	Мячи большие. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 67-68. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	Учить держать спину при выполнении упражнений, где задействованы разные группы мышц. Добиться самостоятельности в выполнении ряда упражнений. Воспитывать чувство ответственности к своему здоровью.	1. Упрaжднение «Бег по кругу» 2. Упражнение в висе. 3. П\И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна» Работа с родителями: беседа «Влияние динамической и статистической нагрузок на организм» Наглядно – слуховые: музыка, песни. Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, имитации, подражание, объяснение, показ упражнений в игровой форме.	Гимнастическая стенка. Музыкальное сопровождение. Коврики.
	Занятие № 69-70 «В гостях у морского царя Нептуна»	Воспитывать потребность в физических упражнениях, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море»	Камушки. Скамья гимнастическая. Пособия для

			5. Игра «море волнуется» Наглядно – слуховые: музыка, песни. Наглядно-зрительные приемы: иллюстрации. Использование музыки и интерактивной доски (слайд-шоу детских фотографий, сделанных в течении года)	п/и. Аудиозаписи.
	Занятие № 71-72 «Вот, что мы умеем!»	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Настроить на совместную двигательно-игровую деятельность детей и их родителей. Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка. Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем. Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.	1.Игра «Узнай меня». 2.Комплекс ОРУ с палкой в парах (родитель-ребенок). 3.Массаж кистей рук и спины в парах. 4.Двигательные упр-ия «Тренируем стопу». 5. П/и «Найди свой домик» Практический метод: повторение знакомых упражнений. Наглядно-слуховые приемы: использование музыки и интерактивной доски.	Палки гимн. Пособия для п/и. Аудиозаписи.
Месяц	Наименование темы	Программное содержание	Формы, методы, приемы работы с детьми	Оборудование, методическое и техническое обеспечение

Июнь	ДИАГНОСТИКА	Силовая выносливость мышц брюшного пресса и мышц спины.	Тестовые упражнения	Коврики
	ДИАГНОСТИКА	Гибкость и статическое равновесие	Тестовые упражнения	Гимн. скамейка.

5. Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный инвентарь, тренажеры.
2. Технические средства: интерактивная доска, магнитофон, комплект аудиозаписей.
3. Демонстрационные наглядные пособия: плакаты, схемы, модели.
4. Оборудование для подвижных игр: мячи, обручи, мелкие игрушки и др. реквизит.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008

2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

3. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

4. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003

5. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004

6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004

7. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», М.: Просвещение, 2005

8. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000

9. Шебеко В.Н. «Физкульт-ура!», М.: Мозырь, 2006

Приложение №1

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а

на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

— низкий
— средний
— высокий

Приложение №2

Диагностическая карта определения уровня освоения программы детьми 5-6 лет на 201__- 201__ уч. г

Руководитель:_____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Навык принятия правильной осанки	Уровень физической работоспособности			Выводы
			Статическое равновесие	Координация движений	Гибкость	

Уровень подготовки:

В_____

С_____

Н_____