

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка-детский сад №32 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР-д/с№32
протокол №1 от 31.08. 23 г.

Утверждена:

заведующим МАДОУ ЦРР-д/с№32
города Кропоткина
муниципального образования
Кавказский район
Дементьевой Л.В. _____
Приказ №131 от «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БЫТЬ здоровыми хотим»**

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы: 8 месяцев (56 часов)

Возрастная категория: 6 – 7

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12406

Автор:

**Железнякова Светлана Сергеевна,
инструктор по физической культуре**

г. Кропоткин 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность Программы.....	5
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы.....	5
1.1.3. Отличительные особенности Программы.....	7
1.1.4. Адресат Программы.....	8
1.1.5. Формы обучения и режим занятий.....	9
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	9
1.1.7. Уровни содержания, объем и сроки реализации.....	10
1.2. Цели и задачи Программы.....	10
1.3. Содержание Программы (учебный план).....	11
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	13
2. Комплекс организационно – педагогических условий включающий формы аттестации.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации Программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценка планируемых результатов.....	17
2.5. Методические материалы и список литературы.....	17
Раздел 3. План реализации программы.....	18
3.1. Приложение №1. Перспективное планирование (подготовительная группа) на период с 02.10.2023 г. – 31.05.2024 г.	18

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике нацелена на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения, проводимые в игровой форме, которые повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

В связи с этим данная программа разработана на основе методических пособий: «Гимнастика для детей 5- 7 лет: Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации/ Л.Г. Верхозина. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 110 с. 2020 была разработана программа «Быть здоровыми хотим»

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018 г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 апреля 2019 г. №170 "Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта "Образование" "Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием";
- Приказ министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. №534 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей";

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный №25016);
- Письмо Министерства образования и науки РФ по организации независимой оценки дополнительного образования детей" от 28 апреля 2017 года № ВК-1232/09;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022- 2024) утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, руководитель РМЦ Краснодарского края, 2020г;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Порядок оказания платных образовательных услуг в МАДОУ ЦРР – д/с №32 от 01.04.2021;

- Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МАДОУ ЦРР – д/с №32 от 01.04.2021.

1.1.1. Направленность Программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике «Быть здоровыми хотим» для детей 6 – 7 лет относится к программам физкультурно-спортивной направленности (далее программа).

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Новизна программы заключается в том, что она подробно раскрывает цели и задачи каждого этапа подготовки юных гимнастов дошкольного возраста, а также программный материал для их реализации. В программе достаточно полно отражена система тестового контроля за развитием общих и специальных физических качеств. Успешная сдача контрольных нормативов позволяет переходить на следующую более высокую ступень обучения.

С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Таким образом, новизна программы «Быть здоровыми хотим» заключается в специально разработанном цикле занятий по формированию физических способностей детей в соответствии с целями и задачами, обеспечивающими обучение, развитие и воспитание детей 6-7 лет.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества.

Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т. д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и

работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка дошкольника оказывает отклонение в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которое не поддаются медикаментозному лечению.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании детей играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

В процессе реализации ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения. Предназначена для инструкторов по физической культуре.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.1.3. Отличительные особенности Программы.

Отличительной особенностью данной программы является различный подход к физическому развитию девочек. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания девочек. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям оздоровительной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий. Программа включает в себя элементы акробатики, фитнеса, спортивной, фитбол, художественной и ритмической гимнастики, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Занятия оздоровительной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют дошкольникам радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Отличительной чертой оздоровительной гимнастики для детей является большое количество игровых упражнений и тематическое планирование занятий по неделям.

Выполнение упражнений.

Для того, чтобы оздоровительная гимнастика привела к положительному результату, заниматься ею необходимо регулярно и, разумеется, под присмотром специалиста, постепенно физическая нагрузка должна увеличиваться. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, особенностей заболевания и организма, физической подготовки и самочувствия.

Упражнения должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме. В данной программе имеются различные комплексы упражнений в зависимости от заболевания ребенка и его возрастной группы.

Занятия необходимо проводить 2 раза в неделю, при этом важную роль играет систематичность. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка. Физические нагрузки на организм ребенка во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Темп выполнения может быть различным - от медленного до интенсивного, в программу занятия обязательно должны входить дыхательные упражнения. Чтобы оздоровительная гимнастика не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от состояния ребенка во время

занятий упражнения можно корректировать.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.1.4. Адресат Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте 6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности необходимо учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей 6-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим

возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.1.5. Формы обучения и режим занятий.

Данная Программа разработана для детей 6 -7 лет. Сроки реализации Программы рассчитаны на один год обучения. Общее количество часов в год составляет 56 часов.

Продолжительность занятий для детей:

— от 6 до 7 лет (в подготовительной к школе группе) до 30 минут, согласно утвержденной сетке занятий.

Основная форма занятий - групповая.

Режим занятий

№п/п	Группа	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
1.	«Быть здоровыми хотим »	2	8	56

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на один год обучения детей 6-7 лет, с наполняемостью групп до 20 человек.

Эффективность образовательного процесса обусловлена активностью обеих сторон взаимодействия (инструктора ФК и ребенка). Это – школа сотрудничества, в которой дети учатся и радоваться успеху, и стойко переносить свои неудачи. Взаимное обогащение друг друга знаниями, интересной информацией сближает детей. Представленный курс занятий отличается высокой динамичностью, так как помимо подвижных игр и заданий, включает упражнения на фитболах, фитнес упражнения, степ - аэробику, что позволяет сделать работу детей насыщенной и менее утомительной. Все занятия построены в определенной системе, учитывающей возрастные особенности детей и принципы развивающего обучения. Программа реализуется в доступной и интересной форме: разнообразных подвижных играх и упражнениях с использованием материала. Разнообразные атрибуты повышают интерес детей к занятиям, стимулируют их действия, связанные физическими операциями. Использование различного материала, обеспечивают наглядно-образный и наглядно-действенный характер обучения.

Организованный таким образом образовательный процесс позволяет

добиваться высокой эффективности этих занятий.

Алгоритм занятия.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие оздоровительной гимнастики, ритмическим упражнениям.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

Этапы реализации программы.

Адаптационный этап:

- а) к коллективу, среде и условиям занятия;
- б) выявление исходного уровня ребенка;
- в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

Воспитательный этап:

- а) осознанного отношения к занятиям;
- б) подготовка к систематическим занятиям;
- в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок-ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.

Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):

- а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);
- б) формирования групп по возрасту или диагнозу;
- в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):

- а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;
- б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

1.1.7. Уровни содержания, объем и сроки реализации.

Опираясь на возрастные, физические особенности детей дошкольного возраста Программа рассчитана на один год обучения.

Наполняемость группы не более 20 человек. Набор детей в группу проводится в соответствии с желанием родителей, с учетом индивидуальных особенностей детей.

1.2. Цели и задачи Программы.

Целью программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности в самовыражении и развитии творческих способностей детей.

Задачи Программы:

Образовательные:

1. Формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Повышать уровень физической подготовленности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координационные способности.
2. Развивать творческие способности: чувство ритма, умения согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений.
3. Совершенствовать двигательную активность детей.
4. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности: выдержки, настойчивости, организованности, решительности, инициативности, самостоятельности.
2. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.
3. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

1.3. Содержание Программы (учебный план).

Подготовительная группа.

№	Дата	Тема	Количество академических часов
1.	04.10.2023	Занятие №1	1 час
2.	06.10.2023	Занятие №2	1 час
3.	11.10.2023	Занятие №3	1 час
4.	13.10.2023	Занятие №4	1 час

5.	18.10.2023	Занятие №5	1 час
6.	20.10.2023	Занятие №6	1 час
7.	25.10.2023	Занятие №7	1 час
8.	27.10.2023	Занятие №8	1 час
9.	01.11.2023	Занятие №9	1 час
10.	03.11.2023	Занятие №10	1 час
11.	08.11.2023	Занятие №11	1 час
12.	10.11.2023	Занятие №12	1 час
13.	15.11.2023	Занятие №13	1 час
14.	17.11.2023	Занятие №14	1 час
15.	22.11.2023	Занятие №15	1 час
16.	24.11.2023	Занятие №16	1 час
17.	01.12.2023	Занятие №17	1 час
18.	06.12.2023	Занятие №18	1 час
19.	08.12.2023	Занятие №19	1 час
20.	13.12.2023	Занятие №20	1 час
21.	15.12.2023	Занятие №21	1 час
22.	20.12.2023	Занятие №22	1 час
23.	22.12.2023	Занятие №23	1 час
24.	27.12.2023	Занятие №24	1 час
25.	10.01.2024	Занятие №25	1 час
26.	12.01.2024	Занятие №26	1 час
27.	17.01.2024	Занятие №27	1 час
28.	19.01.2024	Занятие №28	1 час
29.	24.01.2024	Занятие №29	1 час
30.	02.02.2024	Занятие №30	1 час
31.	07.02.2024	Занятие №31	1 час
32.	09.02.2024	Занятие №32	1 час
33.	14.02.2024	Занятие №33	1 час
34.	16.02.2024	Занятие №34	1 час
35.	21.02.2024	Занятие №35	1 час
36.	28.02.2024	Занятие №36	1 час
37.	01.03.2024	Занятие №37	1 час
38.	06.03.2024	Занятие №38	1 час
39.	13.03.2024	Занятие №39	1 час
40.	15.03.2024	Занятие №40	1 час
41.	20.03.2024	Занятие №41	1 час
42.	22.03.2024	Занятие №42	1 час
43.	27.03.2024	Занятие №43	1 час
44.	29.03.2024	Занятие №44	1 час
45.	03.04.2024	Занятие №45	1 час

46.	05.04.2024	Занятие №46	1 час
47.	10.04.2024	Занятие №47	1 час
48.	12.04.2024	Занятие №48	1 час
49.	17.04.2024	Занятие №49	1 час
50.	19.04.2024	Занятие №50	1 час
51.	24.04.2024	Занятие №51	1 час
52.	26.04.2024	Занятие №52	1 час
53.	03.05.2024	Занятие №53	1 час
54.	08.05.2024	Занятие №54	1 час
55.	15.05.2024	Занятие №55	1 час
56.	17.05.2024	Занятие №56	1 час
Итого:			56

Для успешной реализации программы в учебной группе должно быть не более 20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут соответственно возрасту детей.

Основная форма занятий — групповая.

Учебный год длится 8 месяцев (с 02 октября по 31 мая). Количество занятий - 56.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- ребенок знает о пользе занятий физическими упражнениями;
- имеет элементарные сведения об организме человека;
- соблюдает режим дня и питания;
- занимается утренней гимнастикой;

- соблюдает правила личной гигиены;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
- выполняет строевые упражнения;
- выполняет танцевальные шаги;
- выполняет базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполняет специальные упражнения художественной гимнастики;
- умеет контролировать свое самочувствие;
- выполняет движения под музыку без предмета и с предметом;
- выполняет согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознает ритм, темп и характер музыкального произведения;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Личностные результаты освоения детьми содержания Программы являются:

- потребность в здоровом образе жизни;
- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.
- мотивация к познанию и творчеству;
- двигательная сфера и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация;
- инициатива, активность, чувство товарищества, взаимопомощи.
- развитие интереса и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащенный словарный запас в области специальных терминах;
- комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами;
- обучены основным двигательным действиям, уметь согласовывать движения с музыкой.

2. Комплекс организационно – педагогических условий включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.

Возраст детей	6 – 7 лет	
Дата начала и окончания учебного периода	02 октября 23 г.	до 31 мая 24 г.
Общее количество	56	

занятий в год	
Место проведения занятий	МАДОУ ЦРР детский сад № 32 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Спортивный зал
Продолжительность и время занятий	подготовительная к школе группа не более 30 мин.
	Общее количество занятий – 56
Форма занятий	Групповая
Время проведения занятий	17.30 – 18.00 – подготовительная группа

2.2. Условия реализации Программы.

Педагогическая целесообразность, позволяющая предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно - развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования в процессе оптимизации режима двигательной активности детей в условиях детского сада будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Данный подход реализуется в специально организованной интеллектуально – игровой развивающей среде, как основного компонента культурно – образовательного пространства дошкольного учреждения и семьи, с опорой на потенциал ведущей деятельности ребенка дошкольного возраста.

Необходимо для развития двигательной и познавательно-интеллектуальной активности детей учитывать следующие факторы:

- развивающая предметно-пространственная среда должна быть разнообразна по своему содержанию;

- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей;
- развивающая предметно-пространственная среда должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы;
- родители должны быть в курсе всего что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Рациональная предметно-пространственная среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, творчества, развития речи. Все предметы, применяемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности детей, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале руководствуются возрастными и психологическими особенностями развития занимающихся. Пространственная организация среды должна одновременно и обеспечивать безопасность, и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию.

Занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма».

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

2.3. Формы аттестации.

Основным способом проверки планируемых результатов является диагностика (мониторинг) умений и навыков детей. Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май) и направлен на определение уровня (высокий,

средний, низкий) усвоения детьми данной Программы.

Форма отчета итоговой аттестации является выступление воспитанников на утренниках, в участиях на спортивных мероприятиях. Где ребята могут продемонстрировать свои физические способности, приобретённые на занятиях оздоровительной гимнастики.

2.4. Оценка планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

2.5. Методические материалы и список литературы.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами образовательной деятельности. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка, санитарная обработка спортивного оборудования, деревянных предметов (скамейки, палки, рейки гимнастической стенки и др.)

Методические пособия

Для реализации данной программы используются пособия необходимые для выполнения упражнений: мячи резиновые разных размеров, мешочки с песком, двухскатная доска, гимнастические палки, обручи, флажки, платочки, канаты, ленточки, ребристая дорожка, скамейки, скакалки, лестница, кегли, кубики, корзины, дуги, туннели, «дорожки здоровья», тренажеры: «мини – степ», «бегущий по волнам», батуты, фитболы, шведская стенка, спортивный комплекс «Здоровье» и «Батыр».

Методическая литература

- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2012г.
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
- Хацкевич И.Г. Организация совместной работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей. – Армавир, 2015г.
- Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
- Верховина Л.Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель
- Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г.
- Коренева Т.Ф. Парциальная программа «В мире музыкальной драматургии». Музыкально-ритмическая деятельность с детьми дошкольного возраста. – Русское слово – учебник, 2019г.
- Василенко М.Ю. «Дополнительные программы физического развития дошкольников» – М.: ТЦ Сфера, 2018г.
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012г.
- Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова, Н. М. Елецкая, Т. В. Курилова «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников» – Волгоград: Учитель, 2013г.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018г.

Раздел 3. План реализации программы

3.1. Приложение №1. Перспективное планирование (подготовительная группа) на период с 02.10.2023 г. – 31.05.2024 г.

III.1. Приложение №1

Перспективное планирование работы группы по развитию физических способностей детей - (подготовительная группа)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Задачи. Оборудование.	Источник.
№1.		<u>Тема: «В гости к радуге»</u>	<p>Задачи: способствовать приобретению знаний и обогащению двигательного опыта в области художественной гимнастики; создать условия для выполнения детьми физических упражнений с элементами художественной гимнастики с короткой и длинной лентой (махи, куги, «змейки»), проведения диагностики плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки, умения согласовывать движение с музыкой, развитию познавательной активности, воспитанию трудолюбия.</p> <p>Оборудование: ленты короткие (0,5 м) и ленты длинные (2,5 м), коврики по количеству детей, цветные ориентиры, магнитофон, фонограммы.</p>	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 41.
№2.		<u>Тема: «Путешествие вокруг света»</u>	<p>Задачи: учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении; развивать координацию движений и глазомер детей при прокатывании мяча к цели; совершенствовать навык ходьбы на высоких и низких четвереньках; развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику; пополнять словарный запас детей. Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах.</p> <p>Оборудование: Демонстрационный материал к заданиям, карточки для выполнения заданий, цветные</p>	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-

			карандаши.	гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия., с. 14
№3		<u>Тема: «Прыгалки – скакалки»</u>	<u>Задачи:</u> создать условия для отработки техники владения скакалкой; способствовать развитию ловкости, прыгучести, координации, выносливости, воспитанию эстетического вкуса, чувства прекрасного. <u>Оборудование:</u> фонограммы, магнитофон, скакалки по количеству детей.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 45.
№4		<u>Тема: «Живет повсюду красота»</u>	<u>Задачи:</u> создать условия для закрепления воспитанниками техники выполнения элементов художественной гимнастики: «змейки», махов, «восьмерки»; способствовать формированию правильной осанки, развитию гибкости, подвижности суставов верхнего пояса конечностей. <u>Оборудование:</u> широкие и длинные ленты (5 м), колокольчики, «бросалки» по количеству детей, магнитофон, фонограммы.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 50.
№5		<u>Тема: «Бодрость, грацию и пластику – все это дарит нам гимнастика»!</u>	<u>Задачи:</u> создать условия для отработки детьми техники выполнения упражнений с элементами художественной гимнастики, используя обручи; способствовать формированию правильной осанки через упражнения ритмической гимнастики, развитию гибкости, подвижности через упражнения гимнастики растягивания, воспитанию трудолюбия, воли и настойчивости в достижении цели.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 54.

			Оборудование: коврики для выполнения упражнений ритмической гимнастики, обручи среднего диаметра (по количеству детей), инвентарь для проведения эстафеты (мячи, ленты, скакалки), магнитофон, конусы (в качестве ориентиров) – 4 штуки.	
№6		Тема: «Мы – гимнасты»	Задачи: создать условия для ознакомления с техникой выполнения переворота в сторону («колесо»); способствовать формированию осмысленной моторики ребенка, развитию творческого воображения, ловкости, подвижности суставов, навыков самовыражения через движение. Оборудование: гимнастические маты, фонограмма, магнитофон, свисток.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 64.
№7		Тема: «Путешествие в королевство волшебных мячей»	Задачи: способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, выносливости, повышению функциональных возможностей. Оборудование: магнитофон, фонограмма, мячи гимнастические (фитболы), мячи среднего диаметра, платочки по количеству детей, мячи для жонглирования, свисток.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 69.
№8		Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»	Задачи: создать условия для выполнения детьми упражнений в подлезании и в прыжках через опору, используя элементы акробатики; способствовать развитию гибкости, ловкости, быстроты, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитанию на примере русских народных игр взаимовыручки, взаимопонимания. Оборудование: гимнастические маты, длинная	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 74.

			скакалка, мешочек для жребия, магнитофон с фонограммой русских народных песен, свисток.	
№9		<u>Тема: Ритмические игры.</u> <u>«Разноцветная игра»</u>	<u>Задачи:</u> способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, умения координировать свои движения с музыкой, способности к импровизации, воспитанию творческого воображения, фантазии. <u>Оборудование:</u> магнитофон с фонограммой, свисток.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 78.
№10		<u>Тема: Ритмические игры.</u> <u>Музыкально – ритмическая игра</u> <u>«Поросята»</u>	<u>Задачи:</u> способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, умения координировать свои движения с музыкой, способности к импровизации, воспитанию творческого воображения, фантазии. <u>Оборудование:</u> магнитофон с фонограммой, свисток.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 82.
№11		<u>Тема: Ритмические игры.</u> <u>Музыкально – ритмическая игра</u> <u>«Лошадка»</u>	<u>Задачи:</u> способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, умения координировать свои движения с музыкой, способности к импровизации, воспитанию творческого воображения, фантазии. <u>Оборудование:</u> магнитофон с фонограммой, свисток.	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 85.
№12		<u>Тема: «Волшебная страна гимнасти»</u>	<u>Задачи:</u> ознакомить детей с элементами художественной гимнастики, как одним из видов спорта, развивать умение действовать с предметами (мячом, лентой, обручем); в игровых ситуациях развивать у детей физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность; способствовать формированию правильной осанки. <u>Оборудование:</u> обручи, мячи, ленты гимнастические (по количеству детей).	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-

				гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 65.
№13		<u>Тема: «Веселые скалки»</u>	<u>Задачи:</u> заинтересовать детей играми со скалкой; помочь им преодолеть двигательные трудности; продолжать обучать захвату ручек скалки без напряжения, пальцы направлены вперед; правильно прыгать через скалку; развивать у детей быстроту реакции; учить находить в упражнениях со скалкой игровые моменты, образы, красоту движений; воспитывать дружеские взаимоотношения во время игры. <u>Оборудование:</u> скалки короткие, две длинные скалки, музыкальное сопровождение.	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 73.
№14		<u>Тема: «Акробаты»</u>	<u>Задачи:</u> упражнять детей в выполнении перекатов, кувырков; фиксировать внимание детей на сохранение группировки до конца выполнения переката; закреплять	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация

			<p>умение выполнять стойку на лопатках с различными положениями ног; способствовать укреплению мышц стопы, развитию ловкости, ориентации в пространстве; способствовать проявлению эмоционального отклика детей на выполнение знакомых физкультурных упражнений.</p> <p>Оборудование: иллюстрации на тему «Цирковые акробаты», веселая ритмическая музыка, скамейка, 2 доски (плоская и возвышенная).</p>	<p>двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 74.</p>
№15		<u>Тема:» Придумай своё движение»</u>	<p>Задачи: определить творческие способности детей в видах двигательной деятельности; учить сочетать мышление и движение; придумать свои движения с мячом, гимнастической палкой; развивать координацию движений; формировать правильную осанку; повышать интерес к физическим упражнениям и желание их выполнять.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки, мячи диаметр 25 см (по количеству детей)</p>	<p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование.</p>

				Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 76.
№16		<u>Тема: «Юные гимнасты»</u>	<p><u>Задачи:</u> закреплять умение манипулировать лентой («волны», «взмахи», «змейки») на месте в движение; способствовать формированию слитности, волнообразности, целостности движений; развивать чувство ритма; учить согласовывать движения с музыкой.</p> <p><u>Оборудование:</u> ленты (по количеству детей), музыкальное сопровождение.</p>	<p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 77.</p>
№17		<u>Тема: «Зимняя сказка»</u>	<p><u>Задачи:</u> способствовать развитию познавательного интереса детей через ознакомление с новым видом спорта – художественной гимнастикой; развивать умение действовать с предметами (мячом, обручем) под музыку; обучать правильному хвату ленты</p> <p><u>Оборудование:</u> ленты, мячи, обручи</p>	<p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная</p>

				<p>область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 69.</p>
№18		<p><u>Тема: «В гости к дюймовочке»</u></p>	<p><u>Задачи:</u> закреплять умение манипулировать мячом и обручем на месте и в движении; способствовать развитию слитности, целостности, гибкости движений, ориентировке в пространстве; формировать правильную осанку; воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, желание заниматься гимнастикой.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи диаметром 25 см, обручи, музыкальное сопровождение.</p>	<p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, Оздоровительная гимнастика. Планирование. Занятия. - Волгоград: Учитель, 2018г., с. 79.</p>

№19		<u>Тема: сюжетно – игровое занятие «Просто так»</u>	<u>Задачи:</u> учить культуре движений, раскованному владению своим телом; укреплять мышцы детей; повышать двигательную активность, выносливость; развивать гибкость мышц и суставов; формировать потребность в здоровом образе жизни. <u>Оборудование:</u> без предметов.	Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников, с.65.
№20		<u>Тема: «Ленивая девочка»</u>	<u>Задачи:</u> развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать функциональные возможности организма; воспитывать ответственность к правилам при выполнении физических упражнений. <u>Оборудование:</u> без предметов.	Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников, с.76.
№21		<u>Тема: «Гимнастика волшебная страна»</u>	<u>Задачи:</u> - познакомить детей с таким видом спорта, как художественная гимнастика; - развивать умение действовать с предметами (обручем, лентой, мячом); - развивать волевые и физические качества, воображение, образную двигательную деятельность в игровых ситуациях; -способствовать формированию правильной осанки. <u>Оборудование:</u> обручи, мячи, ленты гимнастические по количеству детей, большие картинки с видами спорта, разметка в зале.	Картотека
№22		<u>Тема: Комплекс 1. Степ – аэробика, силовая</u>	<u>Задачи:</u> учить вису на гимнастической стенке; упражнять в координации работы рук при ловле и	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7

		<u>гимнастика на степ – платформа, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	бросании мяча; содействовать повышению физической работоспособности; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	лет, с. 107.
№23		<u>Тема: Комплекс 2. Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ – платформа, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> учить вису на гимнастической стенке; упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; содействовать повышению физической работоспособности; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 112.
№24		<u>Тема: Комплекс 3. Степ – аэробика, с большим мячом, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> удерживать прямые ноги в виси на гимнастической стенке; упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 117.
№25		<u>Тема: Комплекс 4. Степ – аэробика, с большим мячом, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; закреплять умения ловить и бросать мяч; тренировать координацию, ловкость и равновесие; развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 121.
№26		<u>Тема: «Зоопарк»</u>	<u>Задачи:</u> учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; закреплять динамические упражнения с фитболами; тренировать функцию равновесия; поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами. <u>Оборудование:</u> фитбол мячи.	Картотека.

№27		<u>Тема: «Озорники»</u>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх.</p> <p>Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.</p>	Картотека.
№28		<u>Тема: «Бодрость, грацию и пластику – все это дарит нам гимнастика»</u>	<p>Задачи: способствовать формированию правильной осанки через упражнения ритмической гимнастики. развитию гибкости, подвижности через упражнения гимнастики растягивания,- стретчинг; создать условия для отработки детьми техники выполнения упражнений с элементами художественной гимнастики.</p> <p>Оборудование: мяч, скакалки по кол-ву детей, ленточки на кольцах для игры, ленты гимнастические 8 шт; обручи среднего диаметра по кол-ву детей; музыкальный центр. диски.</p>	Картотека
№29		<u>Тема: «Бодрость, грацию и пластику – все это дарит нам гимнастика» (закрепление)</u>	<p>Задачи: способствовать формированию правильной осанки через упражнения ритмической гимнастики. развитию гибкости, подвижности через упражнения гимнастики растягивания,- стретчинг; создать условия для отработки</p>	Картотека

			<p>детьми техники выполнения упражнений с элементами художественной гимнастики.</p> <p>Оборудование: мяч, скакалки по кол-ву детей, ленточки на кольцах для игры, ленты гимнастические 8 шт; обручи среднего диаметра по кол-ву детей; музыкальный центр. диски.</p>	
№30		<u>Тема: Необыкновенное путешествие».</u>	<p>Задачи: формировать интерес к физической культуре; совершенствовать двигательные навыки и умения; формировать у детей такие физические качества, как ловкость, координацию движений, быстроту реакции; способствовать эмоциональному развитию посредством игровой деятельности; воспитывать волевые качества: выдержку и уверенность в своих силах в преодолении трудностей.</p> <p>Оборудование: без предметов</p>	Картотека.
№31		<u>Тема: Комплекс 5. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.</u>	<p>Задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча; развивать внимание, быстроту реакции; способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; воспитывать организованность и дисциплинированность.</p> <p>Оборудование: малый мяч, атлетический мяч, музыкальное сопровождение.</p>	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 126.
№32		<u>Тема: Комплекс 5. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с</u>	<p>Задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча; развивать внимание, быстроту реакции; способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; воспитывать организованность и дисциплинированность.</p>	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 126.

		<u>атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.</u>	Оборудование: малый мяч, атлетический мяч, музыкальное сопровождение.	
№33				
№34		Тема: Комплекс 6. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ - платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ - платформе, акробатика и стретчинг.	Задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча; развивать внимание, быстроту реакции; способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; воспитывать организованность и дисциплинированность. Оборудование: малый мяч, атлетический мяч, музыкальное сопровождение.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 130.
№35		Тема: Комплекс 6. Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ - платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ - платформе, акробатика и стретчинг.	Задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча; развивать внимание, быстроту реакции; способствовать совершенствованию опорно – двигательного аппарата; воспитывать организованность и дисциплинированность. Оборудование: малый мяч, атлетический мяч, музыкальное сопровождение.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 130.
№36		Тема: Комплекс 7. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная	Задачи: развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; совершенствовать навыки владения мячом;	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 135.

		<u>гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.</u>	развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; совершенствовать развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	
№37		<u>Тема: Комплекс 7. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; совершенствовать навыки владения мячом; развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; совершенствовать развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 135.
№38		<u>Тема: Комплекс 8. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; совершенствовать навыки владения мячом; развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; совершенствовать	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 141.

			развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	
№39		<u>Тема: Комплекс 8. Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; совершенствовать навыки владения мячом; развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; совершенствовать развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 141.
№40		<u>Тема: Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить четкой группировке после разбега перед кувырком; учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; развивать силу основных мышечных групп; воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 145.
№41		<u>Тема: Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить четкой группировке после разбега перед кувырком; учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; развивать силу основных мышечных групп; воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 145.

№42		<u>Тема: Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить четкой группировке после разбега перед кувырком; учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; развивать силу основных мышечных групп; воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 149.
№43		<u>Тема: Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить четкой группировке после разбега перед кувырком; учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с мячом; закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; развивать силу основных мышечных групп; воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 149.
№44		<u>Тема: «Волшебные фигуры»</u>	<u>Задачи:</u> упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. <u>Оборудование:</u> туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.	Картотека
№45		<u>Тема: Комплекс 1.</u>	<u>Задачи:</u> учить ходьбе друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом; учить бегать в колонне по одному змейкой; учить ходьбе и перестроению в звенья. <u>Оборудование:</u> без предметов.	Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей. с.50.

№46		<u>Тема: Комплекс 2.</u>	<u>Задачи:</u> учить ходьбе друг за другом в колонне по одному с различным положением рук; учить бегать друг за другом «полетный бег»; учить ходьбе и перестроению в звенья. <u>Оборудование:</u> без предметов.	Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей. с.51.
№47		<u>Тема: «Космос»</u>	<u>Задачи:</u> создать условия для отработки техники выполнения кувырка вперед, прыжка через препятствие способом «согнув ноги», расширения знаний детей о космосе, космонавтах; способствовать развитию силы и выносливости у детей, гибкости, грации и двигательного творчества. <u>Оборудование:</u> магнитофон с фонограммой, письмо от капитана «Космоплователя», свисток, модульное оборудование, гимнастические маты, гимнастические мячи, детские гантели, ориентиры (конусы)	Гимнастика для детей 5 – 7 лет, Л.Г.Верхозина, с. 59.
№48		<u>Тема: Комплекс 3.</u>	<u>Задачи:</u> учить ходьбе друг за другом с четким фиксированием поворотов; учить бегать в колонне по одному змейкой; учить ходьбе и перестроению в звенья. <u>Оборудование:</u> без предметов.	Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей. с.53.
№49		<u>Тема: комплекс 1.</u>	<u>Задачи:</u> совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений «Эквилибристи», «Цыплята». <u>Оборудование:</u> набивные мячи, шарики пластмассовые,	Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной

				осанки и коррекция плоскостопия у детей. с.109.
№50		<u>Тема: Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки; формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> мячи на каждого ребёнка.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 153.
№51		<u>Тема: Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамейки; формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> мячи на каждого ребёнка.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 153.
№52		<u>Тема: Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить перебрасывать мяч друг другу разными способами, формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; совершенствовать умение работать в паре; способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> мячи на каждого ребёнка.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 158.
№53		<u>Тема: Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</u>	<u>Задачи:</u> учить перебрасывать мяч друг другу разными способами, формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; совершенствовать умение работать в паре; способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> мячи на каждого ребёнка.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 158.

		<u>гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</u>	подвижности; оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата; совершенствовать умение работать в паре; способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> мячи на каждого ребёнка.	лет, с. 158.
№54		<u>Тема: Комплекс 13. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях; упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; формировать потребность в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> малые мячи.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 163.
№55		<u>Тема: Комплекс 13. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг.</u>	<u>Задачи:</u> учить удерживать мяч на ракетке в разных исходных положениях; упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; формировать потребность в двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> малые мячи.	Е.В. сулим детский фитнес для детей 5 – 7 лет, с. 163.
№56		<u>Тема: занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга.</u>	<u>Задачи:</u> упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; формировать навыки сохранения правильной осанки; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр. <u>Оборудование:</u> по две гантели (для каждого ребенка), мячи большого размера, обруч, мат, гимнастические скамейки, малые мячи (на каждого ребенка)	Е.В.Сулим, занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. с.88

