



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 43
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол от 30.08.2025 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга
/О.В. Козловская/
Приказ от 30.08.2025 № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Никитина Лариса Викторовна,
педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Малыши - крепыши*» (далее – *Программа*) имеет *физкультурно – спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач современного образования.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа.

Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми дошкольного возраста, так как повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Адресат Программы: обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям спорта и имеющие допуск от медицинских работников. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет, а так же обучающиеся 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность Программы данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка

Новизна Программы состоит в разработке системы занятий, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптации к возрастным особенностям детей и особенностям образовательного процесса в ГБДОУ.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Отличительная особенность Программы:

Отличительной особенностью программы является укрепление здоровья детей через спортивные тренажеры. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению дошкольника оптимальным уровнем двигательной активности с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

- возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5–7 лет;
- продолжительность образовательного процесса: 1 год;
- количество часов - 1 учебный час в неделю;
- продолжительность занятия: 30–35 минут.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

- количество обучающихся в группе: 10-15 чел.;
- набор в группы свободный, принимаются обучающиеся старших и подготовительных групп (5 - 7 лет), желающие заниматься в объединении. При поступлении на обучение не требуется наличие специальных способностей в данной предметной области.
- группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными.

Объём и сроки реализации Программы:

- объём: 32 часа;
- срок реализации программы - 1 год обучения;

Перспективное планирование подразумевает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом периода диагностики, каникул, а также степени сложности задач.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения Программы: общекультурный.

Цель Программы:

Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки:

- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Планируемые результаты:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Целевые ориентиры:

К концу обучения у детей дошкольного возраста:

- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Формы и методы реализации программы:

Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.

Метод строго регламентированного упражнения: точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки.

Наглядно - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя, наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: музыка.

Словесные: объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, художественное слово, вопросы к детям.

Практические: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Кадровое обеспечение программы: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование.

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурный зал;
- Гимнастические скамейки;
- Картотека комплексов дыхательных упражнений;
- Картотека подвижных игр.
- Тренажеры: «воздушная прогулка», «волшебная дорожка», «велотренажер», «степер», «вертелка», «балансир», «шагомобиль», батут;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей 5–6 лет**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Октябрь				
	«Осень к нам пришла»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	Ноябрь				
	«В гости к Дюймовочке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	Декабрь				
	«В гости к Деду Морозу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	Январь				
	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	Февраль				
	«Путешествие по сказкам»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	6 блок - март				
	«Страна Попрыгунья»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	Апрель				
	«Полет на Марс»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	Май				

	«К лету готов»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
	Открытое занятие для родителей	1		1	
		Итого: 32			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей 6–7 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Октябрь				
	«Осенний листопад»	4	1	3	наблюдение
2.	Ноябрь				
	«В гости к Дюймовочке»	4	1	3	наблюдение
3.	Декабрь				
	«В гости к Деду Морозу»	4	1	3	наблюдение
4.	Январь				
	«Зимние забавы»	4	1	3	наблюдение
5.	Февраль				
	«Путешествие по сказкам»	4	1	3	наблюдение
6.	Март				
	«Страна цветов»	4	1	3	наблюдение
7.	Апрель				
	«Полет на Марс»	4	1	3	наблюдение
8.	Май				
	«Скоро лето»	3	1	2	наблюдение
	Открытое занятие для родителей	1		1	
		Итого: 32			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель:

Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки:

- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;

- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Планируемые результаты:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Целевые ориентиры:

К концу обучения у детей дошкольного возраста:

- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Содержание образовательной работы

Программа включает восемь блоков по четыре занятия в каждом.

От блока к блоку упражнения на тренажерах усложняются; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

Задачи для занятий любого блок

1-е занятие:

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса - техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажерах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажерах.

Помимо этого, на каждом занятии решаются общие задачи:

- функциональные возможности всех органов и систем;
- развивать мышление, воображение;
- воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на *три этапа*:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное

представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями. На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения. На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Календарно - тематическое планирование для детей 5 - 6 лет

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		1часть	2часть	3часть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра на фитболах «Быстрая гусеница»	Игра малой подвижности «Вершки-корешки» Психогимнастический этюд «Холодно - жарко»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Ходьба. Упражнения для профилактики плоскостопия.
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охота на лис»»	Дыхательная гимнастика «Гармошка»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		1часть	2часть	3часть
Ноябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
	1	Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба по залу. Психогимнастический этюд «В гости к

		продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Дюймовочки»
	1	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика «Пароход»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Декабрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
	1	Игровое упражнение «Снежинки» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два мороза»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два мороза»	Разновидности ходьбы. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Январь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-зазорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление

	1	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную. Ходьба. Психогимнастический этюд «Шишки»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Февраль	1	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» (для глаз)
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	1	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Март	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Цветы»

	1	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Апрель	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Релаксация «Встреча с инопланетянином»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Май	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «На фитболах»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»; «Ералаш»

		«Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.		
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Упражнение на снятие напряжения и усталости.
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Релаксация «В зеленой траве»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

Календарно - тематическое планирование для детей 6 - 7 лет

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра на фитболах «Быстрая гусеница»	Игра малой подвижности «Вершки-корешки» Психогимнастический этюд «Холодно-жарко»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Ходьба. Упражнения для профилактики плоскостопия. «собираем шишки»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охота на лис»»	Дыхательная гимнастика «Гармошка»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Ноябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
	1	Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «кошки-мышки»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Психогимнастический этюд «В гости к Дюймовочки»
	1	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика «Пароход»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Декабрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	1	Игровое упражнение «Снежинки» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дед мороз и гном»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног

	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дед мороз и гном»	Разновидности ходьбы. Упражнения для профилактики плоскостопия.
--	---	---	---	---

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Январь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол - задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление
	1	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу врассыпную. Ходьба. Психогимнастический этюд « Шишки»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Февраль	1	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» (для глаз)
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	1	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Дыхательная гимнастика « Сдуй снежинку»

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Март	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Цветы»
	1	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»

	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»
--	---	--	---	-------------------------------

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Апрель	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Путешествие в Москву»	Релаксация «Встреча с инопланетянином»
	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Путешествие в Москву»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Май		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». « Ералаш»

		большими» Распределение детей по тренажерам.	ребята»	
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	«Ералаш»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2016, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2016.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2014.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2017, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2015.
9. Волошина Л.Н, Исаенко Ю.М, Курилова Т.В. Игровые физкультурные занятия – Учитель, 2020г.
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2013.
11. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет- Гном, 2017г.
12. Татарникова Г.М, Вепрева И.И. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников. –Учитель,2020г.
13. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. –Сфера, 2020г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей.

Диагностика развития

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае.

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

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

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

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

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

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

Тест на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя

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

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