

Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад «Березка»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол №2от29.09.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
Детский сад «Березка»  
\_\_\_\_\_ А.Н.Виноградова  
Приказ №135 от 02.10.2023г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Крепыши»

Направленность программы: физическое развитие

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Уровень программы: базовый

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 58ч

Разработчик программы: Ислентьева Л.А, инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад «Березка»

п. Мари-Турек,

2023г

**Содержание**

## **Раздел 1«Комплекс основных характеристик образования»**

Пояснительная записка

Направленность

Актуальность

Отличительные особенности программы

Адресат программы

Срок освоения

Формы обучения

Уровень программы

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

1.2 Цель и задачи программы

1.3Объем программы

1.4Содержание программы

1.5Планируемые результаты

## **Раздел 2**

2.1 Учебный план

2.2Календарный график работы

2.3 Условия реализации программы

2.4 Формы, порядок текущего контроля

2.5 Оценочные материалы

2.6 Методические материалы

2.7 Список литературы

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»**

## 1.1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана с учетом: основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой; «Физкультурные занятия» методическое пособие Л.И. Пензулаевой. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

**Направленность программы:** по содержанию – физическое развитие по функциональному предназначению – дополнительное образование по форме организации – кружковая работа. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

### **Актуальность**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни; Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Отличительные особенности:** данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

**Адресат программы:** Дети среднего и старшего дошкольного возраста.

От 5-7 лет.

**Срок освоения программы:** Один учебный год.

**Формы обучения:** очная

Возрастной период с 5 до 7 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 7 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 7 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса:**

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

**Режим занятий** : 2 раза в неделю по 30 минут

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель**: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни. В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как: - источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;

- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;

- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера ( настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);

- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### **Оздоровительные**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

## **Воспитательные**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **1.3 Объем программы: 58 часов**

### **1.4 Содержание программы**

**Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»** раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей. Раздел

**Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола»** раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

**Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики»** раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

**Раздел 4. «Подвижные игры с мячами»** в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

**Раздел 5. «Упражнения для самомассажа»** раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

**Раздел 6. «Фитбол»** в данном разделе использование мячей направленно на развитие сил мышц, поддерживающих правильную осанку.

**Раздел 7.« Подвижные игры с элементами баскетбола»** раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

**Раздел 8. «Упражнения для релаксации»** в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок

**Раздел 9. «Упражнения для укрепления мышц стопы»** данный раздел содержит развитие силы стопы. Упражнения направлены на укрепление сводов стопы, формирование и закрепление навыка правильной осанки;

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы**

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни. К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях должны уметь:
- выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Учебный план**

| <b>№</b> | <b>Название раздела</b>                                 | <b>общее количество часов</b> |
|----------|---|-------------------------------|
| 1        | Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» | 8                             |
| 2        | Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»       | 4                             |
| 3        | Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»         | 8                             |
| 4        | Раздел № 4 «Упражнения для самомассажа»                 | 8                             |
| 5        | Раздел № 5 «Подвижные игры с мячами»                    | 8                             |
| 6        | Раздел №6 «Упражнения на фитболе»                       | 8                             |
| 7        | Раздел №7 «Подвижные игры с элементами баскетбола »     | 4                             |
| 8        | Раздел №8 «Упражнения для релаксации»                   | 6                             |
| 9        | Раздел №9 «Упражнения для укрепления мышц стопы»        | 4                             |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>58ч</b>                    |

## 2.2 Календарный график работы

| Дата    | Раздел |   | Программные задачи   | Формы занятий | Формы проведения итогов                                |
|---------|--------|---|--|---------------|--|
| Месяц   | Неделя | Тема занятия  |  |               |  |
| октябрь | 1      | Раздел №1<br>«Подвижные игры с элементами легкой атлетики»<br>1.П.И.«Передай палочку» | Учить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований.        | Групповая.    | Эстафета « Все на старт!» с элементами легкой атлетики |
|         |        | 2.П.И.<br>«Накорми животных»  | Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием               |               |  |
|         | 2      | 3.П.И. «Барьер»   | Научить выполнять бег с препятствием «дуга» (легкоатлетический барьер)     |               |  |
|         |        | 4.П.И. «Зайки на прогулке!»   | Научить детей прыжковым упражнениям на месте и в движении                  |               |  |
|         | 3      | 5.П.И. « Кто дальше?»   | Научить выполнять метательные движения с места и в движении                |               |  |
|         |        | 6.П.И<br>«Гусеница»   | Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках |               |  |
|         | 4      | 7. П.И. «Мы команда!»   | Учить выполнять беговые упражнения с разной направленностью.               |               |  |
|         |        | 8. П.И. «Догони меня!»  | Научить правильно, выполнять бег с ускорениями                             |               |  |



|         |   |   |   |           |  |
|---------|---|---|---|-----------|--|
| ноябрь  | 1 | Раздел №2<br>«Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>волейбола»<br>1 П.И.<br>«Набивалы»     | Научить набивать<br>мяч над головой и<br>перед собой  | групповая | Игра в волейбол<br>по упрощенным<br>правилам<br>«Пионербо л»                           |
|         | 2 | П.И. «Подбрось<br>и поймай»<br>. П.И «Гусеница  | Работа в парах с<br>мячами. Научить<br>выполнять ловлю и<br>переброс мяча<br>партнеру   |           |  |
|         | 3 | П.И.«Кто<br>больше?»  | Учить,<br>подбрасывая мяч<br>вверх, отбивать его<br>на партнера   |           |  |
|         | 4 | П.И. «Красные<br>и синие»   | Учить играть в<br>волейбол по<br>упрощенным<br>правилам   |           |  |
| декабрь | 1 | 1 Раздел №3<br>«Упражнения<br>дыхательной<br>гимнастики»<br>1.«Послушаем<br>свое дыхание» | учить детей<br>прислушиваться к<br>своему дыханию,<br>определять тип<br>дыхания, его<br>глубину, частоту и<br>по этим признакам<br>– состояние<br>организма   | групповая | Круглый стол<br>«Важность<br>дыхательной<br>гимнастик и при<br>физической<br>нагрузке» |
|         |   | 2.«Подыши<br>одной ноздрей»   | учить детей<br>укреплять мышцы<br>дыхательной<br>системы,<br>носоглотки и<br>верхних<br>дыхательных<br>путей.   |           |  |
|         | 2 | 3. «Дышим<br>тихо, спокойно<br>и плавно»  | учить детей<br>расслаблять и<br>восстанавливать<br>организм после<br>физической<br>нагрузки и<br>эмоционального<br>возбуждения;<br>регулировать<br>процесс дыхания,<br>концентрировать<br>на нём внимание с |           |  |

|  |          |  |   |  |  |
|--|----------|--|---|--|--|
|  |          |  | целью контроля за расслаблением своего организма и психики  |  |  |
|  |          | 4.«Воздушный шар в грудной клетке»<br><i>(среднее, рёберное дыхание)</i> | учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.         |  |  |
|  | <b>3</b> | 5.«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).                       | учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. |  |  |
|  |          | 6.«Ветер»<br><i>(очистительное полное дыхание)</i> .                     | учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.                             |  |  |
|  | <b>4</b> | 7.«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)                    | учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.                                |  |  |

|               |          |  |   |           |  |
|---------------|----------|--|---|-----------|--|
|               |          | 8.«Радуга, обними меня»                                      | учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах. |           |  |
| <b>Январь</b> | <b>1</b> | 1 Раздел №4 «Упражнения самомассажа»<br>1. «Ручки растираем» | Учить выполнять массажные упражнения для рук.   | групповая | Буклет:<br>«Самомассаж-здоровье детей» |
|               |          | 2.«И лицо теплом своим мы умываем»                           | Учить выполнять массажные упражнения для лица.  |           |  |
|               | <b>2</b> | 3.«Щечки разминаем, чтобы раздувались»                       | Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (нос, лоб и щеки).                                  |           |  |
|               |          | 4.«Ушки растираем вверх и вниз быстро »                      | Учить выполнять массажные упражнения для ушных раковин.   |           |  |
|               | <b>3</b> | 5. «Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит»             | Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (губы)  |           |  |
|               |          | 6.«Тянем подбородок»   | Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица.  |           |  |
|               | <b>4</b> | 7.«По дорожкам, по тропинкам»                                | » Учить выполнять массажные упражнения для мышц ног.  |           |  |
|               |          | 8.«Течет ручеек по шейке»                                    | Учить выполнять массажные упражнения для мышц шеи.  |           |  |

|                |          |   |  |           |  |
|----------------|----------|---|--|-----------|--|
| <b>февраль</b> | <b>1</b> | Раздел №5<br>«Подвижные<br>игры с мячами»<br>1.П.И. « Ежики<br>бегут»       | Учить правильно,<br>выполнять<br>эстафету, перенося<br>мяч за головой,<br>держа двумя<br>руками.           | групповая | Соревнования:<br>«Веселые<br>старты!» с<br>участием<br>родителей.  |
|                |          | 2.П.И. «Орех и<br>белочка»  | Учить катать мяч<br>по полу, не<br>отрывая рук от<br>мяча.   |           |  |
|                | <b>2</b> | 3.П.И. «<br>Караван<br>пустыни»   | Учить правильно,<br>выполнять<br>эстафету, перенося<br>мяч, за спиной<br>держа двумя<br>руками.            |           |  |
|                |          | 4.П.И.<br>«Ковбои»  | Учить держать<br>прямо спину при<br>прыжках на мячах.  |           |  |
|                | <b>3</b> | 5.П.И. «<br>Горячий мяч»  | Учить быстро,<br>передать мяч<br>партнерам.  |           |  |
|                |          | 6.П.И.<br>«Кенгуру»   | Учить правильно,<br>отталкиваться<br>ногами при<br>прыжках на двух<br>ногах, удерживая<br>мяч между колен. |           |  |
|                | <b>4</b> | 7.П.И. «Ловкие<br>ножки»  | Учить чередовать<br>касания мяча<br>ногами, чередую<br>правую левую ногу<br>(как футболист).               |           |  |
|                |          | 8.П.И.<br>«Вышибалы»  | Учить выполнять<br>различные<br>движения в разных<br>направлениях.   |           |  |
| <b>Март</b>    | <b>1</b> | Раздел №6<br>«Фитбол »<br>1.Обучить<br>правильной<br>посадке на<br>фитболе. | Учить технике<br>выполнения<br>упражнений на<br>фитболе.   | групповая | Развивать силу<br>мышц,<br>поддерживающих<br>правильную<br>осанку. |
|                | <b>2</b> | 2.Упражнения,<br>сидя на мяче:  | Учить сидя на мяче<br>делать перекаты с<br>носочков на пятки.<br>Руки в стороны.                           |           |  |

|               |          |  |  |           |   |
|---------------|----------|--|--|-----------|---|
|               | <b>3</b> | 3.Упражнения, лежа , на спине и на животе.   | Учить катать мяч лежа на животе, на спине , вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.                                    |           |   |
|               | <b>4</b> | 4.Упражнения, лёжа на спине, на мяче «Звездочка»                                     | Учить лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. |           |   |
| <b>Апрель</b> | <b>1</b> | Раздел №7 «Упражнения с элементами баскетбола»<br>1.П.И.<br>«Передай мяч»            | Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками  | групповая | Игра в баскетбол по упрощенным правилам « Легкий мяч» |
|               | <b>2</b> | 2. П.И.<br>«Метатель»  | Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность  |           |   |
|               | <b>3</b> | 3.П.И.<br>«Попрыгунчик»  | Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Чередуя правую и левую руки.   |           |   |
|               | <b>4</b> | 4.П.И. « Попади в цель»  | Научить бросать мяч в кольцо с расстояния двух шагов (имитация штрафного броска)                                     |           |   |
| <b>Май</b>    | <b>1</b> | Раздел№8 « Упражнения релаксации»<br>1. Упражнение релаксации<br>2.«Воздушный шарик» | Научить выполнять расслабляющие упражнения, сидя на стульчиках   | групповая | Выполнение комплекса релакс упражнений под музыку.    |
|               | <b>2</b> | 3.Упражнение релаксации<br>«Полет в небо»  | Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах.  |           |   |

|               |          |  |  |           |   |
|---------------|----------|--|--|-----------|---|
|               |          | 4. Упражнение релаксации «Любопытная варвара»  | Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя  |           |   |
|               | <b>3</b> | 5. Упражнение релаксации «Лифт»  | Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя  |           |   |
|               | <b>4</b> | 6. Упражнение релаксации «Качели»  | Научить выполнять расслабляющие упражнения.  |           |   |
| <b>резерв</b> |          | Упражнения от плоскостопия<br>1. «Учимся быть здоровыми и красивыми»<br>2. П/И «Кукушка»<br>3. Упражнение «Подтяни живот»<br>4. П/И «Поймай мяч ногой» | Научить правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы | групповая | Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы) |

### 2.3 Условия реализации программы

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. Технические средства обучения: | Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации. |
| 2. Учебно-наглядные пособия:      | Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации.   |

## Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры (с элементами различных видов спорта)
- самомассаж
- интегрированная деятельность
- соревновательные моменты
- строевые упражнения

Кадровое обеспечение –Ислентьева Лилия Алексеевна, инструктор по физической культуре, образование средне -специальное педагогическое

Состав кружка «Крепыши» формируется с учётом желаний детей и наполняемостью группы на ООД.

### 2.4Формы , порядок текущего контроля

| Возрастная группа | Количество ООД |         |          | Длительность ООД | Форма организации | Срок реализации | Наполняемость групп |
|-------------------|----------------|---------|----------|------------------|-------------------|-----------------|---------------------|
|                   | В год          | В месяц | В неделю |                  |                   |                 |                     |
| 5-7 лет           | 32ч            | 4ч      | 1ч       | 25-30мин         | групповая         | 1год            | 10-20чел            |

| № п/п   | Фамилия и имя ребенка | Количественная оценка в баллах       |                   |                   | Общая оценка |
|---------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------|
|         |                       | Критерии скоростных возможностей (1) | Критерии ловкости | Критерии гибкости |              |
| 5-7 лет |                       | 25-30мин                             | групповая         | 1год              | 10-20чел     |

| <b><u>1. Челночный бег 2 x 10</u></b>                      | <b><u>2. Прыжок в длину с места</u></b>              | <b><u>3. Наклон вперед</u></b>                    |
|--|--|---|
| - 1балл – 15сек.<br>- 2балла – 12сек.<br>- 3балла – 10сек. | -1балл – 55см.<br>-2балла – 60см.<br>-3балла – 65см. | -1балл - +1см<br>-2балла - +2см<br>-3балла - +3см |

**-1балл - низкий уровень**

**-2балла - средний уровень**

**-3балла – высокий уровень**

## **2.5 Оценочные материалы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу.

## **2.6 Методические материалы**

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

### **Методы и приемы реализации программы:**

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)



## **Способы и средства реализации программы:**

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры (с элементами различных видов спорта)
- самомассаж
- интегрированная деятельность
- соревновательные моменты

## **Список литературы и пособий для воспитанников:**

1. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.
2. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.
4. Голощекина Н.П. «Льжи в детском саду.» – М., 1977г
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
6. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
7. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
8. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г
9. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г. 2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
10. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
11. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г.
12. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г.