

Управление образования городского округа «Город Йошкар – Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 г. Йошкар – Олы «Облачко»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 2 «Облачко»
от _____ 20____ г.
№ _____

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад № 2
«Облачко»
_____ Т.А. Лебедева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Веселые моторчики»

(развитие мелкой и крупной моторики в игре)

ID программы: 2581

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети дошкольного возраста от 2 до 7 лет,
воспитанники МБДОУ «Детский сад № 2 «Облачко»

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34 часа

Разработчик: Лебедева Т.А., старший воспитатель
высшей квалификационной категории

г. Йошкар – Ола

2022 г.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик образования	
1.1.	Общая характеристика программы	
1.2.	Цель и задачи программы	
1.3.	Объем программы	
1.4.	Содержание программы	
1.5.	Планируемые результаты	
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	
2.2.	Календарный учебный график	
2.3.	Условия реализации программы	
2.4.	Формы, порядок текущего контроля	
2.5.	Оценочные материалы	
	Список литературы и электронных источников	

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движениях. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-оздоровительные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств физической культуры на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Актуальность

Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

А разнообразные действия руками, пальчиковые игры стимулируют процесс речевого и умственного развития ребенка, так как развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Мелкая моторика рук также взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление.

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка требует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Именно в дошкольном возрасте необходимо закладывать основы ЗОЖ, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

В настоящее время в связи с совершенствованием процессов воспитания и обучения в детском саду, с внедрением федеральных государственных

Новизна

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье и объединяет в себе комплексы общеразвивающих упражнений, элементы стретчинга, игротитмики, дыхательных упражнений и пальчиковой гимнастики.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Адресат программы: дети дошкольного возраста, являющиеся воспитанниками МБДОУ «Детский сад № 2 «Облачко»

Форма обучения: очная

Занятия включают в себя:

- элементы ритмопластики (танцевальные и игровые упражнения).
- различные упражнения, направленные на укрепление детского организма.
- общеразвивающие упражнения (укрепление осанки, профилактика плоскостопия);
- упражнения для развития органов дыхания;
- гимнастические упражнения (развитие гибкости);
- упражнения для развития мелкой моторики.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие крупной и мелкой моторики у детей дошкольного возраста в игровой деятельности на занятии по дополнительной общеобразовательной программе «Веселые моторчики»

Задачи:

- Укрепить здоровье воспитанников (способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия)
- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой)
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
- Развивать мелкую моторику

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения дошкольников. Занятия проводятся 1 раз в неделю в соответствии с расписанием. Всего 34 занятия.

Основная форма занятий – подгрупповая.

Для успешной реализации программы формируется группа не более 15 человек.

1.4. Содержание программы

Программа основана на игровых методах, которые являются ведущими методами обучения в дошкольном возрасте и эффективным способом, помогающим добиться максимальной заинтересованности, активности и концентрации внимания. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и

утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть.

Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

(Продолжительность 7 минут)

Основная часть.

Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами, подвижные и музыкально-ритмические игры, пальчиковая гимнастика)

Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. (Продолжительность 15 минут)

Заключительная часть

Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж.

(Продолжительность 8 минут)

1.5. Планируемые результаты

Предполагаемые результаты к концу курса:

- Развитие опорно-двигательного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы.
- Совершенствование психомоторных способностей детей.
- Формирование мышечной силы.
- Развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Развитие внимания, памяти.
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план

№	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
<u>1</u>	Развитие основных движений	3	0	3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>2</u>	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>3</u>	Упражнения, способствующие развитию координационных способностей	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>4</u>	Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>5</u>	Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>6</u>	Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>7</u>	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>8</u>	Игры и упражнения на развитие гибкости	4	0	4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
<u>9</u>	Игры и упражнения на развитие мелкой моторики	3	0	3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

2.2. Календарный учебный график
Календарный учебный график второй группы раннего
возраста

№п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18:00	Очная	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности и на занятиях фитнеса. Правила гигиены.	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
3	Ноябрь	18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
4	Декабрь	18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое

							наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
5	Январь	18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
6	Февраль	18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
7	Март	18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
8	Апрель	18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое

							наблюдение
9	Май	18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график младшей группы

№п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18:00	Очная	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях фитнеса. Правила гигиены.	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Прогулка по лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зоопарк	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
3	Ноябрь	18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое

							наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помахали ручкой маме	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
4	Декабрь	18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Новогоднее настроение	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
5	Январь	18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Зимой в лесу	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
6	Февраль	18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение

		18:00	Очная	1	Солдатики	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
7	Март	18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Помощники	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
8	Апрель	18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	В космосе	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
9	Май	18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Едем в огород	Групповая комната	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график средней группы

№п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18:00	Очная	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях фитнеса. Правила гигиены.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3	Ноябрь	18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

							наблюдение
4	Декабрь	18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5	Январь	18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6	Февраль	18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7	Март	18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
8	Апрель	18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
9	Май	18:00	Очная	1	Игровая	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Диагностика	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние
		18:00	Очная	1	Диагностика	Музыкальн ый зал	Педагог ическое наблюде ние

Календарный учебный график старшей группы

№п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18:00	Очная	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях фитнеса. Правила гигиены.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3	Ноябрь	18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
4	Декабрь	18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

							ние
5	Январь	18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6	Февраль	18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7	Март	18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8	Апрель	18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9	Май	18:00	Очная	1	Игровая	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Диагностика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18:00	Очная	1	Диагностика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график подготовительной к школе группы

№п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18.30	Очная	1	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях фитнеса. Правила гигиены.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Профилактика плоскостопия	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2	Октябрь	18.30	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

		18.30	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Стретчинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3	Ноябрь	18.30	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Фитбол	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
4	Декабрь	18.30	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Оздоровительная гимнастика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5	Январь	18.30	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Строевые упражнения	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6	Февраль	18.30	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

							ние
		18.30	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Игры с мячом	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7	Март	18.30	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Ритмопластика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8	Апрель	18.30	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Эстафеты	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9	Май	18.30	Очная	1	Игровая	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
		18.30	Очная	1	Диагностика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

		18.30	Очная	1	Диагностика	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
--	--	-------	-------	---	-------------	-----------------	---------------------------

2.3. Условия реализации программы

Занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением и вентиляцией. Для занятий необходимо физкультурно-оздоровительное оборудование:

- мячи разных размеров,
- массажные мячи,
- гимнастические палки,
- коврики гимнастические,
- мягкие модули,
- дуги для подлезания,
- скакалки,
- для профилактики плоскостопия: массажные коврики, ребристые дорожки,
- для музыкального сопровождения: музыкальный центр.

2.4. Формы, порядок текущего контроля

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются:

- диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков в форме опроса, игр;
- организация практической деятельности с учётом программного содержания каждого года обучения и индивидуальных особенностей детей;
- анкетирование родителей и педагога с целью исследования динамики роста ребёнка заинтересованности к изучаемой дисциплине,

2.5. Оценочные материалы

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	200-300
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	200-300
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	120-160
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	110-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-11
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,0-1,8
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,0-1,8
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,0-5,0
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,0-5,0
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,0-6,0
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,0-6,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,0-6,0
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,0-6,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	13-15
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-11
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	15-30
		Дев			2-5	3-20	15-30
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	32,0-35,0
		Дев				32,0-35,0	32,0-36,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-12
		Дев			6-8	7-9	8-10

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физического развития дошкольников

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за

произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Диагностика физического развития дошкольников

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии

старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен

даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Диагностика физического развития дошкольников

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при

подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Диагностика физического развития дошкольников

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Диагностика физического развития дошкольников

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Методические материалы

Качественные показатели выполнения основных видов движения

ОВ Д	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Бег	1. Туловище прямое. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободное движение рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.	1. Небольшой наклон туловища. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.	1 Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2 Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь затем вперед внутрь. 3 Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4 Прямолинейность, ритмичность бега.

Прыжки	<p>1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.</p> <p>2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.</p> <p>3. Полёт: ноги слегка согнуты положение рук свободно.</p> <p>4. Приземление: мягкое на обе ноги.</p>	<p>1. И.п.:</p> <p>а) ноги параллельно на ширине ступни друг от друга;</p> <p>б) полуприседание с наклоном туловища;</p> <p>в) руки слегка отведены назад.</p> <p>2. Толчок:</p> <p>а) двумя ногами одновременно;</p> <p>б) мах руками вверх - вперёд.</p> <p>3. Полёт:</p> <p>а) руки вперёд-вверх</p> <p>б) туловище и ноги выпрямлены.</p> <p>4. Приземление:</p> <p>а) одновременно с пятки на носок мягко;</p> <p>б) положение рук свободное.</p>	<p>1. И.п.:</p> <p>а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;</p> <p>б) полуприседание с наклоном туловища;</p> <p>в) руки слегка отведены назад.</p> <p>2. Толчок:</p> <p>а) двумя ногами одновременно;</p> <p>б) выпрямление ног;</p> <p>в) резкий мах руками вперед вверх.</p> <p>3. Полет:</p> <p>а) руки вперед вверх;</p> <p>б) туловище согнуто, голова вперед;</p> <p>в) полусогнутые ноги вперед.</p> <p>4. Приземление:</p> <p>а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню;</p> <p>б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;</p> <p>в) руки движутся свободно вперед - в стороны;</p> <p>г) сохранение равновесия при приземлении.</p>
---------------	--	--	--

Метание	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.</p> <p>2. Замах: небольшой поворот вправо.</p> <p>3. Бросок: с силой.</p>	<p>1.И.п.:</p> <p>а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;</p> <p>б) предмет в правой руке на уровне груди.</p> <p>2. Замах:</p> <p>а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу;</p> <p>б) одновременно правая рука идет вниз назад;</p> <p>в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.</p> <p>3. Бросок:</p> <p>а) резкое движение руки вдаль - вверх;</p> <p>б) сохранение заданного направления полета предмета.</p>	<p>1. И.п.:</p> <p>а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок;</p> <p>б) правая рука с предметом на уровне груди.</p> <p>2. Замах:</p> <p>а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;</p> <p>б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх.</p> <p>3. Бросок:</p> <p>а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;</p> <p>б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх;</p> <p>в) сохранять заданное направление полета предмета</p>
----------------	---	--	--

(вторая группа раннего возраста)

Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

(средняя и старшая группа)

Обучение упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение

(подготовительная к школе группа)

Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Обучение командным играм, эстафетам.

Игровые занятия проводятся в групповой комнате с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, в музыкальном зале с детьми среднего и старшего дошкольного возраста под музыкальное сопровождение, с использованием спортивного оборудования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005

Список источников для детей

<https://detkam-online.com/pesni/muzyka-dlya-zaryadki/1331-musyka-dlya-zaryadki-v-detskom-sadu.html>

<https://sportchampions.ru/>

Список источников для родителей

<https://frutonyanya.ru/school/articles/zdorove/vesyelaya-zaryadka-dlya-detey-ot-dvukh-do-tryekh-let/>

http://akhmetova.sadteremok12.edusite.ru/vis_p15aa1.html