

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №11 города Белогорск»**

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете  
протокол №4  
«02» февраля 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ ДС №11  
Тимошенко А.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № 7 от 02.02.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Крепыши»  
на 2022-2023 г.**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: ознакомительный

Автор-составитель  
Карпова Наталья Викторовна  
воспитатель высшей  
квалификационной категории

г. Белогорск, 2022

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Крепыши» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 города Белогорск».

**Направленность** - физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы** – ознакомительный

**Адресат программы** – программа предназначена для дошкольников 5-6 лет.

#### **Актуальность программы**

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.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны

в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Крепыши» является перспективным направлением.

### **Новизна программы**

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей детского сада.

Программа состоит из подвижных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы и работе с детскими тренажерами.

**Педагогическая целесообразность программы.** Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

**Отличительные особенности программы** от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценка - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации занятий** – групповая. Группа формируется из обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий**

Курс программы «Крепыши» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 72 часа, из которых 28 - теоретические занятия, 44 - практические. Образовательный процесс проводится два раза в неделю. Продолжительность занятий - по 25 мин. 2 раза в неделю в течении всего учебного года.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Программа предполагает решение следующих **задач**:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

**1.3. Содержание программы Количество**

**учебных часов**

Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 28 - теоретические занятия, 44 - практические.

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.

### Учебный план

| №  | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе   |              | Формы аттестации/контроля |
|----|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|
|    |                             |             | Теоретические | Практические |                           |
| 1  | Мониторинг                  | 4           | 1             | 3            | Наблюдение                |
| 2  | Солдатики - куклы           | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 3  | Деревца                     | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 4  | Осенние листья              | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 5  | Пальчики в лесу             | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 6  | Пружинки                    | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 7  | Стойкий оловянный солдатик  | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 8  | Качалочка                   | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 9  | Самолет                     | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 10 | Снежок                      | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 11 | Шарик                       | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 12 | Бегемотик                   | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 13 | Гвозди                      | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 14 | Мороз-красный нос           | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 15 | Два и три                   | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 16 | Червячок                    | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 17 | Пловцы                      | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 18 | Рыбаки и рыбки              | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 19 | Качалочка                   | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 20 | Ветер                       | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 21 | Дерево                      | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 22 | Воротца                     | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 23 | Балерина                    | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 24 | Черепашка                   | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 25 | Астры                       | 3           | 1             | 2            | Наблюдение                |
| 26 | Водяной                     | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |
| 27 | Лягушата                    | 2           | 1             | 1            | Наблюдение                |

|    |            |    |    |    |            |
|----|------------|----|----|----|------------|
| 28 | Мониторинг | 4  | 1  | 3  | Наблюдение |
|    | Итого      | 72 | 28 | 44 |            |

#### 1.4. Планируемые результаты

Реализация образовательной программы будет способствовать достижению следующих результатов: **личностных:**

- воспитание у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность; -
- формирование осознанного отношения к своему здоровью; **метапредметных:**
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивнооздоровительной работы; **предметных:**
- обеспечение двигательной активности детей посредством разнообразных, увлекательных, совместных занятий вместе с детьми.

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### Продолжительность учебного года

| Начало учебного года | Окончание учебного года | Продолжительность учебного года |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 01.09.2022           | 20.05.2023              | 36 недель (180 дней)            |

#### Сроки и продолжительность учебных периодов

| Учебный период | Начало и окончание полугодия | Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели | Праздничные дни                                      |
|----------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 полугодие    | 01.09.2022-28.12.2022        | 17 недель (85 дней)                                   | 04.11.2021                                           |
| 2 полугодие    | 10.01.2023-20.05.2023        | 19 недель (95 дней)                                   | 23.02.2023<br>08.03.2023<br>02.05.2023<br>09.05.2023 |

### Сроки и продолжительность каникул

| Каникулы | Начало и окончание каникул | Количество каникулярных дней |
|----------|----------------------------|------------------------------|
| Зимние   | 30.12.2022-09.01.2023      | 12 дней                      |

### Содержание программы

| Тема              | Содержание                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                   | Вводная часть                                                                                                                                                                     | Основная                                                                                                      | Заключительная                              |
| Мониторинг        | Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств |                                                                                                               |                                             |
| Солдатики – куклы | Разновидности ходьбы и бега<br>Дыхательное упражнение на восстановление дыхания<br>«Паровозик»                                                                                    | ОРУ с малым мячом<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки<br>Подвижная игра «Совушка – сова»    | Веселый тренинг «Солдатики – куклы»         |
| Деревца           | Разновидности ходьбы и бега.<br>Дыхательное упражнение «Задувание свечи»                                                                                                          | ОРУ с малым мячом.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Цапля на болоте» | Медленный бег.<br>Веселый тренинг «Деревца» |

|                 |                                                                             |                                                                                                                         |                                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Осенние листья  | Разновидности ходьбы и бега.<br>Дыхательное упражнение «Вырасти большой»    | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Медведь и пчелы» | Медленный бег.<br>Ходьба.<br>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| Пальчики в лесу | Разновидности ходьбы и бега.<br>Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание « | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра                   | Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»                             |

|                            |                                                                                         |                                                                                                            |                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                         | «Гуси – лебеди»                                                                                            |                                                                 |
| Пружинки                   | разновидности ходьбы и бега.<br>Дыхательное упражнение «Хлопок»                         | РУ с обручем.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Вороны и гнёзда».  | Ходьба по залу.<br>Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»    |
| Стойкий оловянный солдатик | ходьба и бег различными способами.<br>Дыхательное упражнение на восстановление дыхания. | РУ с обручем.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «У медведя во бору» | ходьба по залу.<br>Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» |



|           |                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Качалочка | разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.<br>Дыхательное упражнение «Маятник»         | РУ без предметов.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Зайцы и медведь» | ходьба по залу с заданиями.<br>Весёлый тренинг «Качалочка»                   |
| Самолет   | Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук.<br>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»             | ОРУ без предметов.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Ловишка»        | Ходьба по залу.<br>Лёгкий бег.<br>Веселый тренинг «Самолет»                  |
| Снежок    | Разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево.<br>Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» | ОРУ с большим мячом.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Два Мороза»   | Ходьба враспынную по залу с выполнением заданий.<br>Веселый тренинг «Снежок» |
| Шарик     | Разновидности ходьбы и бега.                                                                                            | РУ с большим мячом.                                                                                          | Ходьба с заданиями.                                                          |

|  |                                |                                                                                       |                 |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | Дыхательное упражнение «Шарик» | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Салки с мячом» | Самомассаж ног. |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|

|                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Бегемотик         | Игровое упражнение<br>Разновидности ходьбы и бега.<br>Дыхательное упражнение<br>«Бегемотик»                                         | РУ с большим мячом.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Мы – веселые ребята»        | Ходьба с заданиями.<br>Самомассаж ног.                            |
| Гвозди            | Разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд.<br>Дыхательное упражнение<br>«Чудо – нос» | РУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Передай – встань»   | Ходьба по залу с заданиями.<br>Пальчиковая гимнастика<br>«Гвозди» |
| Мороз-красный нос | Разновидности ходьбы и бега.<br>Задания с мячом.<br>Дыхательное упражнение в ходьбе по залу                                         | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос» | Ходьба по залу враспынную<br>Вис на гимнастической стенке.        |
| Два и три         | Разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжки поочередно на правой и левой ноге.                                                           | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по                                                                   | Медленный бег.<br>Веселый тренинг<br>«Два и три»                  |

|  |                        |                             |  |
|--|------------------------|-----------------------------|--|
|  | Дыхательное упражнение | методу круговой тренировки. |  |
|--|------------------------|-----------------------------|--|

|                |                                                                    |                                                                                                         |                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                | «Воздушный шар»                                                    | Подвижная игра «Удочка»                                                                                 |                                                                                  |
| Червячок       | Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи»        | ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»     | Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»                           |
| Пловцы         | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»       | ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» | Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Носпол-потолок»                      |
| Рыбаки и рыбки | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Подуем на...» | ОРУ со скакалкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»   | Ходьба враспынную по залу с заданиями. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе |

|           |                                                               |                                                                                                     |                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Качалочка | Разновидности ходьбы и бега<br>Дыхательное упражнение «Плечи» | ОРУ со скакалкой<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки<br>Подвижная игра «Самолёты» | Ходьба обычная<br>Веселый тренинг «Качалочка»       |
| Ветер     | Разновидности ходьбы и бега<br>Дыхательное упражнение «Волна» | ОРУ с малым мячом<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки<br>Подвижная игра «Жмурки»  | Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер» |
| Дерево    | Ходьба, бег                                                   | ОРУ с малым мячом                                                                                   | Упражнение                                          |

|         |                                                                    |                                                                                                                             |                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|         | Дыхательное упражнение «Пловец кролем»                             | мячом<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки<br>Подвижная игра «Найди себе пару»                             | на снятие напряжения и усталости «Дерево» |
| Воротца | Разновидности ходьбы и бега<br>Дыхательное упражнение «Заблудился» | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.<br>Подвижная игра «Мы – весёлые ребята» | Игра малой подвижности «Воротца»          |

|           |                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Балерина  | Разновидности<br>ходьбы и бега<br>Дыхательное<br>упражнение<br>«Котик хочет с<br>нами поиграть» | ОРУ с<br>гимнастической<br>палкой.<br>Работа на<br>тренажерах по<br>методу<br>круговой<br>тренировки<br>Подвижная игра<br>«Давайте<br>поздороваемся» | Ходьба с<br>выполнением<br>заданий<br>Игровое<br>упражнение<br>«Балерина» |
| Черепашка | Разновидности<br>ходьбы и бега<br>Дыхательное<br>упражнение<br>«Вырастим<br>большими»           | ОРУ без<br>предметов Работа<br>на тренажерах по<br>методу<br>круговой<br>тренировки<br>Подвижная игра<br>«Мы- весёлые<br>ребята                      | Упражнение<br>на<br>снятиенапряжения<br>и усталости<br>«Черепашка».       |
| Астры     | Разновидности<br>ходьбы и бега<br>Дыхательное<br>упражнение «<br>Поедем на<br>автомобиле»       | ОРУ без<br>предметов Работа<br>на тренажерах<br>по методу<br>круговой<br>тренировки<br>Подвижная игра<br>«Перелёт птиц»                              | Упражнение на<br>снятие<br>напряжения<br>и усталости<br>«Астры»           |
| Водяной   | Разновидности<br>ходьбы и бега<br>Дыхательное<br>упражнение<br>«Каша кипит»                     | ОРУ с обручем<br>Работа на<br>тренажерах по<br>методу круговой<br>тренировки<br>Подвижная игра<br>«Водяной,<br>водяной...»                           | Ходьба с<br>заданиями<br>Релаксация<br>«Слушай<br>внимательно»            |

|            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Лягушата   | Разновидности ходьбы и бега<br>дыхательное упражнение «Роза распускается»                                                                                                          | ОРУ с обручем<br>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки<br>Подвижная игра «Утки и охотники» | Веселый тренинг «Лягушата» |
| Мониторинг | Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года |                                                                                                         |                            |

### Календарно-тематический план

| № п/п | Месяц    | Число      | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия               | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------------------|------------------|----------------|
| 1     | сентябрь | 2,4,9,11   | 15.30                    | игра          | 4            | Мониторинг                 | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 2     | сентябрь | 16,18      | 15.30                    | игра          | 2            | Солдатики - куклы          | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 3     | сентябрь | 23,25      | 15.30                    | игра          | 2            | Деревца                    | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 4     | октябрь  | 30,2       | 15.30                    | игра          | 2            | Осенние листья             | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 5     | октябрь  | 7,9        | 15.30                    | игра          | 2            | Пальчик и в лесу           | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 6     | октябрь  | 14,16      | 15.30                    | игра          | 2            | Пружинки                   | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 7     | октябрь  | 21, 23,28, | 15.30                    | игра          | 3            | Стойкий оловянный солдатик | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
| 8     | ноябрь   | 30,6,11    | 15.30                    | игра          | 3            | Качалочка                  | МАДОУ ДС №11     | наблюдение     |
|       | ь        |            |                          |               |              | а                          | ДС №11           | ние            |

|    |         |          |       |      |   |                     |                 |            |
|----|---------|----------|-------|------|---|---------------------|-----------------|------------|
| 9  | ноябрь  | 13,18,20 | 15.30 | игра | 3 | Самолет             | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 10 | декабрь | 25,27,2  | 15.30 | игра | 3 | Снежок              | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 11 | декабрь | 4,9,11   | 15.30 | игра | 3 | Шарик               | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 12 | декабрь | 16,18    | 15.30 | игра | 2 | Бегемотик           | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 13 | декабрь | 23,25    | 15.30 | игра | 2 | Гвозди              | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 14 | январь  | 13,15    | 15.30 | игра | 2 | Морозкрасный<br>нос | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 15 | январь  | 20,22    | 15.30 | игра | 2 | Два и<br>три        | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 16 | январь  | 27,29    | 15.30 | игра | 2 | Червячок            | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 17 | февраль | 3,5      | 15.30 | игра | 2 | Пловцы              | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 18 | февраль | 10,12,17 | 15.30 | игра | 3 | Рыбаки и<br>рыбки   | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 19 | февраль | 19,24,26 | 15.30 | игра | 3 | Качалочка           | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 20 | март    | 3,5      | 15.30 | игра | 2 | Ветер               | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 21 | март    | 10,12    | 15.30 | игра | 2 | Дерево              | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 22 | март    | 17,19    | 15.30 | игра | 2 | Воротца             | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 23 | март    | 24,26,31 | 15.30 | игра | 3 | Балерина            | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 24 | апрель  | 2,7,9    | 15.30 | игра | 3 | Черепашка           | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 25 | май     | 14,16,21 | 15.30 | игра | 3 | Астры               | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 26 | май     | 23,28    | 15.30 | игра | 2 | Водяной             | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
| 27 | май     | 30,12    | 15.30 | игра | 2 | Лягушат<br>а        | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |

|    |     |                 |       |      |   |                |                 |            |
|----|-----|-----------------|-------|------|---|----------------|-----------------|------------|
| 28 | май | 14,19,26<br>,28 | 15.30 | игра | 4 | Монитор<br>инг | МАДОУ<br>ДС №11 | наблюдение |
|----|-----|-----------------|-------|------|---|----------------|-----------------|------------|

## 2.2. Условия реализации программы Материально-технические условия.

**Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.** Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

### Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

| Тип оборудования             | Основной набор                 | Назначение                                                            |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.Тренажеры простейшего типа | Детские гантели                | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса                             |
|                              | Детские эспандеры              | Для развития мышц плечевого пояса                                     |
|                              | Диски «Здоровье»               | Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата |
|                              | Мячи - массажеры               | Для массажа кистей рук                                                |
|                              | Большие мячи - массажеры       | Для массажа мышц разных частей тела                                   |
| 2.Тренажеры сложного типа    | «Велотренажер»                 | Для развития выносливости и укрепления мышц ног                       |
|                              | «Мини - твистер»               | Для тренировки координационных способностей                           |
|                              | «Бегущий по волнам»            | Для развития моторно-двигательной системы                             |
|                              | «Беговая дорожка»              | Для развития выносливости и укрепления мышц ног                       |
|                              | «Мини - степпер»               | Для развития выносливости и укрепления мышц ног                       |
|                              | «Универсальная силовая скамья» | Для развития мышц плечевого пояса                                     |
|                              | «Гребля»                       | Для развития мышц плечевого пояса                                     |



|                            |                                                                            |                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | «Лихой наездник»                                                           | Для развития мышц плечевого пояса                                                                        |
|                            | «Степпер с ручкой»                                                         | Для развития выносливости, для укрепления мышц ног                                                       |
|                            | «Гребной тренажер»                                                         | Для развития мышц плечевого                                                                              |
|                            | «Мульти-Ровер»                                                             | Для развития выносливости                                                                                |
|                            | «Виброплатформа»                                                           | Для оздоровительного воздействия на организм                                                             |
|                            | «Жим ногами»                                                               | Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса                                                  |
|                            | «Разгибание ног»                                                           | Для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса                            |
|                            | «Тренажер для пресса»                                                      | Для укрепления верхних и нижних мышц живота                                                              |
| 3. Гимнастический комплекс | Гимнастическая лестница;<br>Перекладина                                    | Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием                         |
| 4. Разное                  | Массажные дорожки;<br>Мячи-ёжики;<br>Доска ребристая;<br>Валики массажные. | Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия                                      |
|                            | Батут                                                                      | Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия           |
|                            | Фитболы;<br>Мячи прыгуны                                                   | Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног |

**Технические средства обучения:** аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование.

**Наглядные пособия:** схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

**Информационное - методическое обеспечение:** методические разработки по всем темам, мероприятий, интернет-источники.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3. Формы аттестации

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

| Способы и формы выявления результатов                                                        | Способы и формы фиксации результатов    | Способы и формы предъявления результатов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия. | Отзывы детей и родителей, фото и видео. | Открытые занятия                         |

### 2.4. Оценочные материалы

- Отзывы детей и родителей;
- фото и видео;
- открытые и итоговые занятия.

### 2.5. Методические материалы

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются разнообразные формы работы с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- логоритмика
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы**: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике работы на тренажёрах.

#### **Общепедагогические методы включают в себя:**

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии**:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии; - личностно-ориентированные технологии; - игровые технологии.

#### **Формы и режим занятий**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка к спортивным соревнованиям.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые

#### **Методические и дидактические материалы:**

- схемы;
- картотеки;
- фотоальбомы;
- видеоматериалы;
- мультимедийные презентации.

### **3. Список литературы Литература для педагогов**

1. Алябьева Е.А. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ/ Е.А. Алябьева. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 24 с.
2. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / О.И. Асташенко. - ТЦ Сфера, 2008 г, - 35 с.
3. Власенко Н.С. Фитнес в детском саду / Н.С. Власенко. – Пралеска, 2006 г. – 45 с.
4. Власенко Н.С. Фитнес для дошкольников / Н. С. Власенко. - Мозырь, 2008 г.- 64 с.

5. Гредкина Т. С. Тренажер для дошкольников / Т. С. Гредкина. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 86 с.
6. Жукова Л. В. Занятия с тренажерами //Дошкольное воспитание. 2007. №5.
7. Рунова Н.А. Использование тренажеров в детском саду / Н. А. Рунова. - М., 2005 г. – 54 с.
8. Рунова Н.А. Движение день за днем / Н. А. Рунова. - М., 2007 г. – 87 с.

#### **Литература для родителей**

1. Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Сулим Е.В. - М: ТЦ Сфера, 2014 г. – 35 с.
2. Рунова М.А. Движение день за днем / М.А. Рунова. - М: Линка-пресс, 2007 г. – 56 с.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / СПб: Детство–пресс, 2015 г. – 115 с.
4. Силантьева С.В. Игры-забавы на участке детского сада / С.В. Силантьева. - М: ТЦ Сфера 2015 г. – 49 с.
5. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста / СПб: Детство –пресс 2013 г. – 154 с.

#### **Литература для детей**

6. Филлипова С. О. Спутник руководителя физического воспитания / СПб: Детство-пресс, 2007 г. – 106 с.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детского дошкольного возраста /М: ТЦ Сфера 2006 г. – 89 с.
8. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет / М: Издательство Учитель, 2009 г. – 98 с.
9. Фирилёва Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду / СПб: Детство. - М. 2001 г. – 46 с.