

муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №5 «Цветик-семицветик»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом:  
“26” августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждена

Приказом от “ 26 “ августа 2023 г.

№ 91

Мурзина Н.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
“ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ”  
“СЕМИЦВЕТИК ЗДОРОВЬЯ”  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Автор составитель: Иванова Ольга Ивановна  
инструктор по физической культуре

Новочебоксарск

2023

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Содержание учебного плана	7
3. Планируемые результаты, формы аттестации	13
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
5. Список литературы	16
6. Приложения	18

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Семицветик здоровья» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. От 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Цветика-семицветика» г. Новочебоксарска.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа направлена на повышение интереса детей к физкультурным занятиям, способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа составлена с учётом методических рекомендаций по формированию двигательной активности как источника здоровья детей - Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с. : – (Истоки), методических рекомендаций по использованию новых нестандартных методик упражнений на фитболах - Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2003. – 212 с., методических рекомендаций по использованию игрового стретчинга для развития мышечной силы, гибкости, укрепление позвоночника и профилактики плоскостопия - Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – Санкт-Петербург : Типография ОФТ, 2005. – 20 с. ; Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е. В. Сулим – Москва : ТЦ Сфера, 2010. – 112 с. – (Здоровый малыш).

### **Актуальность:**

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Составляя одну из основных физиологических особенностей ребенка, она является условием его нормального формирования и развития.

Именно в первые семь лет у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Это период наиболее ценный с точки зрения результативности педагогического воздействия. Именно в процессе физического воспитания происходит передача целого пласта знаний о движениях, т.е. предусматривается знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, позволяющие детям решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. В процессе подготовки детей к школе, развитие физических качеств занимает особое место, так как оно направлено на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма ребенка, обеспечение его всестороннего развития.

#### **Новизна:**

Программа «Семицветик здоровья» предполагает приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни. В программе представлены в игровой форме комплексы игрового стретчинга, футбол - гимнастики, упражнения и подвижные игры с массажными мячами, вариативные подвижные игры с резиновыми мячами.

Планирование занятий в игровой форме, в основе лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

**Цель программы «Семицветик здоровья»:** формирование физически развитого, здорового ребёнка с оптимальным уровнем двигательной активности.

#### **Задачи программы:**

- формирование представлений о многообразии и многофункциональности мячей;
- обучение детей основам техники упражнений игрового стретчинга, футбол-гимнастики, кинезиологической гимнастики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- развитие интереса и желания заниматься физическими упражнениями с мячами;

- формирование устойчивого интереса к подвижным и спортивным играм с разными по своей функциональности мячами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие физических качеств и творческих способностей в подвижных играх и упражнениях;
- воспитание у детей интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование нравственных качеств, умения добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде.

**Основная форма проведения занятий:** групповые занятия в спортивном зале.

Программа предусматривает диагностику физического развития детей, которая осуществляется в начале и конце учебного года (сентябрь, май). Это позволяет увидеть результаты работы и наметить дальнейшую перспективу развития. Результаты используются для выделения индивидуальных различий в физическом развитии детей и для оптимизации работы с группой детей.

Занятия проводятся в трёх возрастных группах: “Малыши-крепьши” от 4 до 5 лет; “Фитболята” от 5 -6 лет; “Спортики” от 6 до 8 лет. Количество детей в группе: от 8 до 12 человек.

Количество учебных часов в году 36.

Занятия проводятся в течении 20 - 30 минут с периодичностью 1 раз в неделю во второй половине дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть:** разминка (разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения).

**Основная часть (аэробная):** ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, фитболгимнастика, игровой стретчинг.

**Заключительная часть:** дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

Практическая значимость программы дополнительного образования «Семицветик здоровья» состоит в возможности её использования в дошкольной образовательной организации и в организациях дополнительного образования с целью решения задач физического развития и оздоровления детей.

Занятия проводятся в группах, в которые зачисляются дошкольники, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий детским фитнесом.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

*В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.*

№	Название раздела программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Движение – это жизнь»	4	-	4	Беседа, вопросы. Показ, тренировочные упражнения подвижная игра
2	«Сохрани своё здоровье»	5	1	4	Беседа, вопросы. Показ, тренировочные упражнения подвижная игра
3	«Развиваем физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость».	16	-	16	Беседа, вопросы. Показ, тренировочные упражнения подвижная игра
4	«Такие разные мячи!»	12	1	11	Беседа, вопросы. Показ, тренировочные упражнения подвижная игра
Всего:		36	2	34	

## 2.2 Содержание учебного плана

Основная направленность	Содержание деятельности
<p><b>1 раздел: «Движение – это жизнь»</b></p> <p><b>Цель:</b> Воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом. Формировать стремление к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию в физической культуре.</p>	<p>В данном разделе выявляются интересы и способности каждого ребенка. Широко используются физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.</p>
<p><b>2 раздел: «Сохрани своё здоровье»</b></p> <p><b>Цель:</b> приобщение детей к использованию здоровьесберегающих технологий в игровой форме.</p>	<p>В данном разделе используются упражнения игрового стретчинга и кинезиологической гимнастики, подвижные игры и эстафеты.</p>
<p><b>3 раздел: «Развиваем физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость».</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование у дошкольников двигательной активности и физических качеств как источника здоровья и общей физической подготовки детей.</p>	<p>В данном разделе представлены игровые упражнения и подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование психофизических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, равновесия, выносливости.</p>
<p><b>4 раздел: «Такие разные мячи!»</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование устойчивого интереса к подвижным и спортивным играм с разными по своей функциональности мячами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнения и подвижные игры с футболами, массажными мячами, вариативные подвижные игры с резиновым мячом, посещение мини – музей мяча.</p>

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Цель
1	<b>Раздел «Движение – это жизнь»</b> «Спортивный магазин»	1 ч.	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (быстрота), чтобы выявить интересы и способности каждого ребенка.
2	«Мы гимнасты»	1 ч.	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (гибкость). Продолжать развивать двигательные навыки, закрепление упражнений: зёрнышко, змея, собачка.
3	«Школа мяча»	1 ч.	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (ловкость и координационные способности). Развивать координацию движений, быстроту реакции при упражнениях с мячом. Снять эмоциональное напряжение.
4	«Спортивный танец с мячом».	1 ч.	Определить уровень двигательных навыков и физических качеств (скоростно-силовые качества). Развивать внимание, учить чувствовать и ощущать процесс своих движений. Закреплять знакомые акробатические упражнения.
5	<b>Раздел «Сохрани своё здоровье»</b> «Кинезеологическая гимнастика»	1 ч.	Улучшить межполушарное взаимодействие. Научить двигаться красиво под музыку, выполнять перестроения. Укреплять мышцы спины.
6	«Кинезеологическая гимнастика». «Стретчинг»	1 ч.	Научить выполнять упражнения уверенно, четко, самостоятельно. Развивать гибкость, пластичность, научить детей владеть своим телом.



7	«Упражнения игрового стретчинга»	1 ч.	Научить выполнять упражнения самостоятельно, уверенно; получать радость от движений.
8	«Физкультурники»	1 ч.	Научить развивать полученный двигательный опыт в творчестве. Закрепление пройденного материала.
9	«Соло с обручем»	1 ч.	Обучать свободной двигательной деятельности, использовать полученный двигательный опыт, творчески развивать его.
10	<b>Раздел «Развиваем физические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость, равновесие, выносливость»</b> «Спортивный танец с мячом»	1 ч.	Развивать двигательные навыки. Создать эмоционально-положительный настрой.
11	«Мы - гимнасты»	1 ч.	Учить выполнять заданные упражнения уверенно, самостоятельно.
12	«Упражнение на гимнастической стенке»	1 ч.	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
13	Контрольное занятие «Я умею так»	1 ч.	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.
14	«Школа мяча»	1 ч.	Совершенствовать умение владения мячом. Разучивать упражнения для профилактики плоскостопия.

15	«Ловкость»	1 ч.	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
16	«Творчество и движение»	1 ч.	Воспитывать желание придумывать новые упражнения, развивать двигательное творчество.
17	«Равновесие»	1 ч.	Формировать представления о способах сохранения равновесия, связи равновесия с точностью и качеством выполнения движений, со здоровьем человека
18	«Гибкость»	1 ч.	Укреплять суставно-мышечный аппарат, развивать гибкость. Формировать представления о способах развития гибкости с помощью упражнений игрового стретчинга.
19	«Выносливость»	1 ч.	Развивать общую выносливость детей. Способствовать повышению работоспособности организма при помощи чередования упражнений на разные виды выносливости.
20	«Сила»	1 ч.	Формировать представления о мышечной силе, тренировке силы верхних и нижних конечностей. Продолжать развивать активность детей в подвижных играх.
21	Контрольное занятие «Я умею так»	1 ч.	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.

22	«Мы выносливые и гибкие»	1 ч.	Укреплять суставно-мышечный аппарат. Углублять представления о гибкости с помощью подвижных игр и упражнений.
23	«Упражнения на гибкость»	1 ч.	Развивать координацию, гибкость, пластику движений.
24	«Упражнения и игры на выносливость и силу»	1 ч.	Развивать умение выполнять упражнения, способствующие развитию выносливости и силы. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
25	<b>Раздел «Такие разные мячи!»</b> «Фитбол-здоровье дошколят»	1 ч.	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Обучать технике выполнения ритмических движений с фитболами.
26	«Фитбол-здоровье дошколят»	1 ч.	Укреплять суставно-связочный аппарат. Продолжать обучать технике ритмических упражнений с фитболами.
27	«Фитболята»	1 ч.	Формировать правильную осанку, формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.
28	Контрольное занятие «Я умею так»	1 ч.	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.
29	«Массажные мячи»	1 ч.	Развивать мелкую моторику, координацию и пластичность движений.
30	«Этот мячик не простой»	1 ч.	Развивать мелкую моторику, координацию и пластичность движений.
31	«Мы дружим с мячом»	1 ч.	Закрепить ведение мяча в движении и отбивание мяча на

			месте; упражнять в равновесии, в умении соблюдать правила игры; способствовать развитию координации движений, ловкости, глазомера.
32	«Страна мячей»	1 ч.	Продолжать развивать умение выполнять упражнения с мячами.
33	«Школа мяча»	1 ч.	Научить перебрасывать мяч в парах; закреплять умение отбивать мяч от пола, ловить его после броска вверх.
34	«Путешествие в страну волшебных мячей»	1 ч.	Продолжать упражнять в действиях с мячом в парах
35	«Праздник мяча»	1 ч.	Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, воспитывать способность к самоконтролю и самооценке.
36	«Я умею так»	1 ч.	Закреплять разученные оздоровительные комплексы, подвижные игры, упражнения. Развивать двигательное творчество, двигательную память. Определить уровень двигательных навыков и физических качеств, полученных на предыдущих занятиях.
	<b>Итого</b>	<b>36 часов</b>	

### 3. Планируемые результаты, формы аттестации

#### Планируемые результаты:

- Дошкольники будут владеть основами техники упражнений игрового стретчинга, кинезиологической гимнастики, футбол-гимнастики.

- У учащихся будет сформирован устойчивый интерес к подвижным и спортивным играм с разными по своей функциональности мячами, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Будут усовершенствованы физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координация движений, сформированы творческие способности и самостоятельность в подвижных играх и упражнениях.

- У детей появится стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой.

- Будут сформированы нравственные качества, умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе.

#### **Формы аттестации:**

Программа предусматривает диагностику физического развития детей, которая осуществляется в начале и конце учебного года (сентябрь, май). Это позволяет увидеть результаты работы и наметить дальнейшую перспективу развития. Диагностика уровня физического развития позволяет выявить индивидуальные особенности и перспективы развития ребенка, эффективность педагогических действий и дальнейшее планирование образовательной деятельности, предполагает обеспеченность условий, установленные сроки и установленный порядок оценки. Результаты используются для выделения индивидуальных различий в физическом развитии детей и для оптимизации работы с группой детей.

Оценка результатов осуществляется по ориентировочным количественным и качественным показателям, предложенным М.А. Руновой [15], заносится в диагностическую карту. При невозможности выполнения диагностических тестов в физкультурном зале, предполагается проведение диагностики на улице.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Контроль над эффективностью проведению занятий ведется в ходе индивидуального подхода по результатам наблюдений, результаты деятельности ребёнка оцениваются в сравнении с его достижениями: если результаты улучшаются, то программа реализуется эффективно. Предусматривается проведение открытых занятий, как для родителей, так и для педагогов, показательные выступления на физкультурных праздниках. Участие в конкурсах и соревнованиях профильного уровня в течение учебного года.

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп (возраст, группа здоровья);
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

В основу реализации цели и задач программы положены основополагающие педагогические принципы: постепенности (постепенного

повышения нагрузки), последовательности, наглядности, принцип учета индивидуальных особенностей детей, систематичности.

Используются специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Широко используются и общедидактические методы: наглядный, вербальный (словесный), практический.

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

Выбор методов зависит от стоящих перед инструктором по физической культуре задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

**Формы обучения:** индивидуально-групповая.

**Количество обучающихся:** 8-15 человек.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

1. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- \*мячи (разного диаметра),
- \*шведская стенка
- \*мячи-фитболы – 20 шт.,
- \*мячи-массажеры – 15 шт.,
- \*скакалки – 15 шт.,
- \*обручи (разного диаметра) – 18 шт.,
- \*кольца плоские разного диаметра 20 шт.,
- \*дуги для подлезания – 2 шт.,
- \*доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
- \*маты – 2 шт.,
- \*гимнастические палки - 10 шт.,
- \*флажки – 60 шт.,
- \*мешочки с песком – 10 шт.,
- \*веревочки – 10 шт.,
- \*мячики с утяжелением 400 гр. 10 шт.,
- \*канат – 1 шт.,
- \*Дорожки для профилактики плоскостопия – 4 шт.,
- \*корректирующие дорожки – 4 шт.,
- \*коврик массажный модульный ортодон (набор №1 “Универсальный”)

\*кегли, кубики, кольца, султанчики и другое оборудование для спортивных игр.

\*тренажер для глаз «Паучки» – 8 шт.,

\*беговая дорожка – массажер «Колибри».

### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Мультимедийная установка
2. Проектор

## **5. Список литературы**

1. Белова, Т. Н. Среда как средство развития творческой активности при подготовке детей к школе [Электронный ресурс] / Т. Н. Белова – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/551505/> Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. / Е.Н. Вареник – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с. (Библиотека журнала "Воспитатель ДОУ").

2. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н. Э. Власенко. – Санкт-Петербург : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. – 112 с.

3. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, методические рекомендации. ФГОС / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова – Москва : Вентана – Граф, – 2015 г. – 224 с. – (Серия: Предшкольная пора)

4. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4– 7 лет. / М.А. Давыдова – Москва: ВАКО, 2007. – 304с.(Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

5. Дедулевич, М. Н. Новые подходы к оценке двигательного развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина // Вектор науки ТГУ. – 2010.–№ 3.– С. 42– 45. Режим доступа: [http://edu.tltsu.ru/sites/sites\\_content/site1238](http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238)

6. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.

7. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : комплекс упражнений; сюжетно-ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, Л. В. Корниенко – Волгоград : Учитель. – 54 с.

8. Михеева, Е. В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет : рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / автор – составитель Е.В. Михеева – Волгоград : Учитель, 2012. – 155 с.

9. Морозова, Л. Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду / Под ред. Н. В. Микляевой – Москва : АРКТИ, 2016. – 88 с. – (Растём здоровыми).

10. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – Санкт-Петербург : Типография ОФТ, 2005. – 20 с.
11. Занимательная физкультура для детей 5-7 лет : планирование, конспекты занятий / автор-составитель В.В. Гаврилова. – Изд. 2-е испр. – Волгоград : Учитель, 2016. – 188 с.
12. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2003. – 212 с.
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] // «Российская газета» – 2013 г. – №6241 – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
14. Прищепа, С. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгать весело, дружок. (Как разнообразить подвижные игры) / С. Прищепа // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 23–28.
15. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с. : – (Истоки).
16. Рунова, М. А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей : пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М. А. Рунова – Москва : Линка - Пресс, 2007. – 96 с.
17. Рыжова, Н.А. Мини-музей в детском саду. / Н. А. Рыжова, Л. В. Логинова, А.И. Данюкова – Москва : Линка-Пресс, 2008. – 245 с.
18. Рыжова, Н.А. Материалы курса «Мини-музей в детском саду как новая форма работы с детьми и родителями»: лекции 1–4. / Н. А. Рыжова – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 96 с.
19. Смирнова, Е.О. Современный дошкольник: особенности игровой деятельности : вопросы теории / Е. О. Смирнова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №4 – С. 70 – 74.
20. Сочеванова, Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет : Методическое пособие для педагогов ДОУ / Е. А. Сочеванова. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 с.
21. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2001. – 368 с.
22. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е. В. Сулим – Москва : ТЦ Сфера, 2010. – 112 с. – (Здоровый малыш).
23. Сундукова, А. Х. Волшебный мир здоровья : учебно-методическое пособие / А. Х. Сундукова. – Москва : Дрофа, 2010. – 76 с. – (Дошкольник. Предшкольное образование)



24. Токаева, Т. Э. Технология физического развития детей 5-6 лет / Т. Э. Токаева, Л. Б. Кустова. – Москва : ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров, дошкольник!)

25. Токаева, Т. Э. Технология физического развития детей 6-7 лет / Т. Э. Токаева. – Москва.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с. (Будь здоров, дошкольник!)

26. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // «Российская газета» – 2012 г. – № 5976 – Режим доступа : <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.htm>

## 6. Приложения

### Приложение 1

#### Диагностика результатов освоения программы

##### 1. Быстрота (скоростные качества)

###### Бег на 10 м с хода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу.

Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

**Игровая ситуация:** Эстафета «Кто быстрее!»

##### 2. Скоростно-силовые качества

###### Прыжок в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании,

группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

**Внимание!** Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

**Игровая ситуация:** для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20

см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Игровая ситуация:** Пospорили медвежата кто из них сильнее. Решили, что кто дальше всех бросит камень, тот и самый сильный.

### **3. Гибкость (определение гибкости позвоночника)**

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Игровая ситуация:** «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

### **4. Ловкость и координационные способности.**

#### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

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

### **5. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).**

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 4-7 лет**

	<b>Наименование показателя</b>	<b>Пол</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
	Бег на 10 м с хода	мал. дев.	2,92 – 3 2,94 – 3,1	2,5 – 2,1 2,7 – 2,2	2,4 – 1,9 2,5 – 2,0	2,2 2,4 – 1,8
	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	45-90 35-80	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
	Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя	мал. дев.	-	187 – 270 138 – 221	221 – 303 156 – 256	242 – 360 193 - 313
	Гибкость (определение гибкости позвоночника)	мал. дев.	1-3 3-6	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
	Челночный бег 3 раза по 10 м	мал. дев.	13-11,9 14,0-12,1	12,8-11,1 12,9-11	11,1-9,9 11,3-10	9,8-9,5 10,0-9,9
	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	3-6 2-5	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70

**Пример диагностической карты**

**Ф.И. ребёнка, возраст**

Физические качества	Быстро та		Скоростно-силовые качества				Гибкость		Ловкость			
	Бег на 10 м с хода		Прыжок в длину с места.		Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя		Определение гибкости позвоночника		Челночный бег 3 раза по 10 м		Отбивание мяча от пола	
Результат	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Название диагностического теста	Бег на 10 м с хода		Прыжок в длину с места.		Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя		Определение гибкости позвоночника		Челночный бег 3 раза по 10 м		Отбивание мяча от пола	