

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №210»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ «ЦРР – детский сад №210»
Протокол №1 от 01.09.2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«ЦРР – детский сад №210»
Н.З.Медведева
Приказ № 9 от 01.09.2022г.

Парциальная программа «Фитнес для детей» (для детей 3-5 лет)

Автор-составитель:
Кузнецова С.А.,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
	Пояснительная записка - актуальность - цели - задачи - принципы - сроки реализации - формы и режим занятий - планируемые результаты	5
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	Учебно-тематический план	7
2.2	Содержание программы	8
2.3	Методическое обеспечение программы	9
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1	Условия реализации программы	11
3.2	Формы подведения итогов реализации программы	11
	Литература	14
	Приложение 1. Перспективное планирование	15

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Парциальная программа «Фитнес для детей» (для детей 3-5 лет)
Заказчик программы	Администрация МАДОУ «ЦРР - детский сад №210»
Разработчики программы	Кузнецова С.А., педагог дополнительного образования
Цель и задачи программы	<p><i>Цель:</i> Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Способствовать приобретению детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного образования. <input type="checkbox"/> Развивать двигательную активность, координацию, согласованность движений и чувство ритма, гибкость и подвижность суставов. <input type="checkbox"/> Способствовать оздоровлению организма в целом, снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, формированию правильной осанки, профилактике различных нарушений (осанки, плоскостопия) <input type="checkbox"/> Воспитывать у детей потребности в двигательной активности, самодисциплине. <input type="checkbox"/> Обеспечить консультативную помощь родителям по здоровьесбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи.
Сроки реализации	1 учебный год (сентябрь - май)
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и навыками, обогащение двигательного опыта; • Развитие двигательной активности, двигательных творческих способностей; • Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. • Формирование потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения детей к своему здоровью, сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; • Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. • Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам. • Получение родителями необходимой помощи в вопросах

	здоровьесбережения и здоровьесформирования дошкольников в семье.
Краткая аннотация	Программа направлена на развитие и укрепление физических данных воспитанников младшего и среднего дошкольного возраста через специально организованную физкультурно-оздоровительную деятельность. Для ее реализации используются комплексный подход к организации образовательной деятельности, разнообразные методы, методики и технологии. Это способствует формированию интереса детей не только к физической активности, но и развитию личности ребенка в целом, расширяет представления о себе и окружающем мире, воспитывают моральные и нравственные качества личности, развивают навыки общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, развивают эмоциональную отзывчивость, помогают формировать основы безопасного поведения в быту, социуме.
Рецензия	Внутренняя рецензия заведующего МАДОУ «ЦРР - детский сад №210» Медведевой Н.З.

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость организованной двигательной активности в дошкольном возрасте. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного образовательного учреждения.

Таким образом, возникла необходимость создания программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности. Данная программа должна удовлетворить потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, и максимально способствовала бы формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям, к их совершенствованию и развитию, а также учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей». Программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Способствовать приобретению детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного образования.

- Развивать двигательную активность, координацию, согласованность движений и чувство ритма, гибкость и подвижность суставов.
- Способствовать оздоровлению организма в целом, снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, формированию правильной осанки, профилактике различных нарушений (осанки, плоскостопия)
- Воспитывать у детей потребности в двигательной активности, самодисциплине.

Обеспечить консультативную помощь родителям по здоровьесбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи.

Условия реализации программы

Программа предназначена для организации образовательной деятельности с детьми 3-5 лет и рассчитана на 1 учебный год. (сентябрь-май). К занятиям допускаются все дети группы, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале ДООУ, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Форма организации занятий - групповая (фронтальная), очная. Продолжительность занятий: младшая группа – 15 минут, средняя группа – 20 минут, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам для детей дошкольного возраста. (СП 2.4. 3648-20).

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Планируемые результаты по итогам реализации программы

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и навыками, обогащение двигательного опыта;
- Развитие двигательной активности, двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения детей к своему здоровью, сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.
- Получение родителями необходимой помощи в вопросах здоровьесбережения и здоровьесформирования дошкольников в семье.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие. ТБ и правила поведения в спортивном зале/игровой площадке на улице.	2	1	1
II	Развитие выносливости	8	0,5	7,5
2.1	Ходьба (разнообразие видов)			
2.2	Бег (разнообразие видов)			
III	Развитие скоростно-силовых качеств	8	1	7
3.1	Прыжки (разнообразие видов)			
3.2	Метание набивного мешочка в цель			
3.3	Спрыгивание/запрыгивание на возвышенную поверхность/выпрыгивание из приседа			
IV	Развитие гибкости	10	1,5	8,5
4.1	Упражнения игрового стрейчинга			
4.2	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку			
V	Развитие ловкости и координации	10	2	8
5.1	Ползание			
5.2	Лазание по гимнастической стенке			
5.3	Лазание по наклонной лестнице			
5.4	Кувырок вперед			
5.5	Опорный прыжок			
VI	Укрепление осанки, профилактика плоскостопия	10	0,5	9,5
6.1	Ходьба по разным поверхностям			
6.2	Самомассаж			
VII	Владение мячом	10	2	8
7.1	Подбрасывание и ловля			
7.2	Отбивание мяча			
7.3	Прокатывание мяча			
7.4	Ведение мяча			
7.5	Передача мяча в парах			
VIII	Подвижные игры	10	1	9
8.1	Игры психофизической разгрузки			
8.2	Игры-соревнования			
8.3	Игры сотрудничества			
8.4	Игр активизации двигательного творчества			
IX	Итоговый мониторинг	2	0,5	1,5
	Всего:	70	10	60

2.2 Содержание программы

1. Вводные занятия

Теория. Знакомство с залом, требованиями к занятиям, воспитанникам, технике безопасности. Рассказать о том, что такое фитнес, что будут делать на занятиях.

Практика. Построение. Приветствие. Игра на знакомство. Упражнения на ориентирование в пространстве. Маршевый шаг на месте и по кругу. Игровая разминка. Начальный мониторинг (только для воспитанников с 4х лет)

2. Развитие выносливости

Теория. Знакомство с разными видами ходьбы, бега: названия, техника исполнения.

Практика. Виды ходьбы: шаг-марш, на высоких полупальцах, на пятках, в полуприседе, шаг с хлопками, «шаг со стопом».

Виды бега: лёгкий бег, бег со сменой направления, бег врассыпную, непрерывный бег умеренным темпом до 1,5 мин., бег с изменением темпа

3. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Знакомство с видами и техникой выполнения и техникой безопасности видов двигательной активности.

Практика. Выполнение разнообразных видов прыжков, метания, освоение прыгивания / запрыгивания / выпрыгивания из приседа.

4. Развитие гибкости

Теория. Знакомство с упражнениями игрового стрейчинга: названия, правила выполнения.

Практика. Выполнение упражнений игрового стрейчинга: «рыбка», «березка», «колечко», «корзиночка», «полушпагат», «мостик» (из и.п. лежа), «складочка». По мере освоения движений детьми, движения объединяются в комплекс и исполняются под музыку.

5. Развитие ловкости и координации

Теория. Техника безопасности, знакомство с техникой выполнения упражнений в лазании, ползании, кувырке вперед, висе на руках, опорном прыжке.

Практика. Выполнение упражнений: лазание по гимнастической стенке, по наклонной лестнице, подготовительные упражнения к кувырке, кувырок вперед, висы на руках на гимнастической стенке, опорный прыжок.

6. Укрепление осанки, профилактика плоскостопия

Теория: техника безопасности, знакомство с «дорожками здоровья» и правилами ходьбы по ним; знакомство с понятием и техникой выполнения самомассажа.

Практика. Проведение игр-упражнений в ходьбе по разным поверхностям, игрового самомассажа.

7. Владение мячом

Теория: знакомство с видами и техникой выполнения упражнений, техникой безопасности.

Практика. Выполнение упражнений /комплекса упражнений в подбрасывании и ловле мяча, отбивании, прокатывании, ведении и передачи мяча.

8. Подвижные игры

Теория: названия и правила игр, техника безопасности.

Практика. Проведение соревнований, подвижных игр и игр-упражнений, специальных игр (на сотрудничество, на активизацию двигательного творчества, для психофизической разгрузки).

9. Итоговый мониторинг

Проводятся в конце года для определения уровня развития воспитанников.
Теория. Объяснение игровых (тестовых) заданий
Практика. Выполнение тестовых заданий.

2.3 Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности...)

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
 - постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
 - исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Занятие, как основная форма образовательной деятельности

Основная форма работы с воспитанниками – практическое занятие. Каждое занятие состоит из 4х частей:

№	Часть занятия	Цель	Продолжительность (3-4 года)	Продолжительность (4-5 лет)
1.	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	3 мин.	до 4х мин.
2.	Стретчинг и ОРУ из разных и.п.	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	5 мин.	5 мин.
3.	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	3 мин	5 мин.
4.	Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса (по В.М. Шепелю).	3 мин.	5мин.
5.	Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1 мин.	1 мин.
Продолжительность занятия			15 мин.	20 мин.

Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);
- технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова);
- технология гимнастики мозга (П. Деннисон);
- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются материально-техническое обеспечение программы, наличие информационно и учебно-методических материалов, а также кадровое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение:

наличие светлого и просторного пространства для занятий (спортивный зал ДОУ, спортивная игровая площадка на улице);

обеспеченность спортивным инвентарем (гимнастические палки, мячи разных размеров, обручи среднего размера, скакалки), мягкие модули, гимнастические маты, конусы, ленточки, платочки, флажки).

Техническое обеспечение:

музыкальный центр – 1 шт.

информационный носитель с музыкальным материалом для занятий

2. Информационное обеспечение:

методическая литература.

3. Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) по данной программе может работать педагог дошкольного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы II Профессионального стандарта Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт, а именно: коды А и В с уровнями квалификации 5-6 – педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования (воспитатель, инструктор по физической культуре).

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6 - педагог дополнительного образования.

3.2. Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года.

Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

Участие в соревнованиях ДОУ, мероприятиях района, города.

Качество реализации программы определяется по **Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи** (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс, мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Критерий	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	с	Общая выносливость
Бег 30 м	с	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

- 1 – низкий
- 2 – ниже среднего
- 3 – средний
- 4 – выше среднего
- 5 – высокий

Таблицы оценок физической подготовленности детей 4—5 лет в ДОУ Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		<i>100% и выше</i>	<i>85 - 99%</i>	<i>70 - 84%</i>	<i>51 - 69%</i>	<i>50% и ниже</i>
		<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
Подъем туловища в сед (к-во раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

Девочки

Тест	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		<i>100% и выше</i>	<i>85 - 99%</i>	<i>70 - 84%</i>	<i>51 - 69%</i>	<i>50% и ниже</i>
		<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже

Литература

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников : рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / авт.-сост. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. ; под ред. Р. А. Ереминой. - Волгоград : Учитель, 2009. - 146 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : методическое пособие / Л. В. Гаврючина. - Москва : Творческий центр Сфера, 2007. - 157, [2] с.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении : (из опыта работы) [Текст]/ авт.-сост. Н. С. Голицына. - Москва : Скрипторий, 2004 (ГУП Псков. обл. тип.). - 71 с.
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду [Текст] / Е.Ф. Желобкович. - М. : Скрипторий 2003, 2010. - 215 с.
5. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления : (Дошк. возраст) : Програм.-метод. пособие [Текст] / В.Т. Кудрявцев. - Москва : Линка-Пресс, 2000. - 293 с.
6. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие [Текст] / под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2006. - 170, [1] с.
7. Необычные физкультурные занятия для дошкольников [Текст] / авт.-сост. Е. И. Подольская. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 167 с.
8. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! : сб. физ. упражнений для дошкольников и школьников : учеб.-метод. пособие для педагогов шк. и дошк. учреждений [Текст]// Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. - СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. - 122, [2]
9. Степаненкова Э. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 030900-Дошк. педагогика и психология, 031100-Педагогика и методика дошк. образования / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - Москва : Academia, 2006 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 364, [1] с.
10. Сулим Е.В. Занятия физкультурой (игровой стретчинг для дошкольников) [Текст] / Е.В. Сулим – М. : Сфера, 2020. – 112с.
11. Юматова Д.Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность старших дошкольников (5-6 и 6-7 лет). Методическое пособие. [Текст] / Д.Б. Юматова. - М. : Издательство Ювента, 2019. – 160с.

Перспективное планирование

Дата	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
	1-2	Вводные занятия. Построение. Приветствие. Игра на знакомство. Упражнения на ориентирование в пространстве. Маршевый шаг на месте и по кругу. Игровая разминка. Начальный мониторинг (только для детей с 4х лет)						Игра - сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 2х пробежек по 20 с)	Прыжки в длину с места	Стретчинг упражнения «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по дорожке, разостланной на полу	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	5-6	Различные виды бега, чередуя с ходьбой (2 пробежки по 25 с)		Стретчинг упражнения «рыбка», колючко», «березка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывание, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»
	7-8	Различные виды бега, чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 с)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг упражнения «рыбка», колючко»	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра - соревнование «Кто быстрее?»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом до 1		Стретчинг упражнения «рыбка», «корзиночка»	.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом подбрасывание, отбивание,	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

	мин				задания.	прокатывание	
11-12	Бег с изменением темпа 10 с ч/з 20с (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка h-15см)	Стретчинг, упражнение «рыбка» «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
13-14	Непрерывный бег умеренным темпом до 1 мин. + 1 мин восстановления ходьбой		Стретчинг Упражнения «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в и.п.- сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивание, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 мин	Метание набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг упражнение «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в и.п.- сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два Мороза»
17-18	Непрерывный бег умеренным темпом до 2 мин		Стретчинг упражнения «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивание от пола, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра - сотрудничество «Невод»
19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин. + 1 мин. ходьба на восстановление		Стретчинг Упражнения «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс		Игра - соревнование «Собачки»

					возвышенной поверхности.	упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин + 1 мин. ходьба на восстановление	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка h=20 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»			Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
23-24	Бег с изменением темпа 10 с. ч/з 20 с. (3-4 повтора)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 3-4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в и.п. сидя, стоя		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 20 с. + 1 мин. умеренным темпом, ходьба на восстановление		Стретчинг Упражнения «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко» «мостик» из и.п.- лежа			Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой.	Игра психофизической разгрузки «Снежки»
27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин + 1 мин ходьба на восстановление		Стретчинг, Упражнения «рыбка» «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко» «мостик» из и.п.- лежа	Кувырок вперед		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра - сотрудничество «Невод»
29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 мин	Метания набивного мешочка в	Стретчинг, Упражнения «рыбка»	Кувырок вперед		Ходьба по разным		Игра психофизической

	+1мин ходьба на восстановление	даль	«корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из и.п.- лежа		поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		разгрузки «Два Мороза»
31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, Упражнения «рыбка», колечко», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «мостик» из и.п.- лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом Подбрасывание, отбивание, передача мяча в парах.	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
33-34	Непрерывный бег умеренным темпом до 2х мин. + 1,5 мин ходьба на восстановление		Стретчинг, упражнения «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из и.п. лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра - соревнование «Собачки»
35-36	Бег с изменением темпа по 15с (4-5 повторов)	Метание набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивание, передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин + 1мин. ускоренным	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным прямой, удар	Игра - сотрудничество «Найди пару» Игра для активизации двигательного

		темпом, ходьба на восстановление					по мячу.	творчества «Покажи движение»
39-40	Бег с изменением темпа по 15 с (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20 см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнения «шпагат», «складочка».	Лазание по шведской стенке. Вис на руках. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.			Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
41-42	Непрерывный бег умеренным темпом до 2х мин.	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.		Игра для активизации творчества «Повтори движение»
43-44	Непрерывный бег в умеренном темпе до 2х мин. + 1 мин ускоренным темпом, ходьба на восстановление	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
45-46	Различные виды бега, чередуя с ходьбой не менее 5 пробежек по 20 с.	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками			Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
47-48	Непрерывный бег умеренным		Стретчинг, Комбинация из		Ходьба по разным	Владение мячом,		Игра психофизической

		темпом до 2,5 мин.		гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		поверхностям, выполняя задания.	ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	разгрузки «Кукушонок»
49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1,5 мин ходьба на восстановление	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 м	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.			Игра сотрудничество «Найди пару»
51-52	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 5 пробежек по 20 с		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, передача мяча		Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
53-54	Непрерывный бег равномерным темпом 2,5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку	Лазание по лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками			Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
55-56	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.		Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
57-	Бег с	Прыжки с	Комбинация из	Лазание по	Ходьба по			Игра

58	изменением темпа 15 с ч/з 25 с (4-5 повторов)	разбега через барьеры Высота 20см	гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка».	шведской стенке. Вис на руках. Подтягивание ног.	разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		психофизической разгрузки «Дед Мазай»
59-60	Непрерывный бег умеренным темпом до 3 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин + 1 мин ускоренным темпом, ходьба на восстановление	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
63-64	Непрерывный бег равномерным темпом до 3х мин	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
65-66	Непрерывный бег равномерным темпом до 3х мин		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Кто Б-быстрее?»

						мячиками		
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом до 3х мин		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями-связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	69-70	Итоговый мониторинг						Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

