

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №54 города Белогорск»**

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
протокол №3  
«30» января 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ ДС №54  
Стрелкина Н. В. \_\_\_\_\_  
Приказ № 8 от 30.01.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тренажеры»  
на 2024-2025 г.**

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

Автор-составитель  
инструктор по физической культуре  
Гусевская Зоя Вячеславовна

г. Белогорск, 2024

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	13
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Рабочая программа воспитания.....	18
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	24
<b>Список литературы</b>	26
<b>Приложения</b>	27

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

### **1.1. Пояснительная записка**

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «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»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 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 №54 города Белогорск».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажеры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень освоения программы** - стартовый

**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 «Тренажеры» 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.

**Адресат программы.** Программа адресована детям 5-6 лет. Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-6 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых

способностей, силы, выносливости и гибкости. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д. Количественный состав обучающихся в группе – 21 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации образовательной программы** - традиционная.

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

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

Курс программы «Тренажеры» 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	Вводное занятие	1	1	0	Наблюдение беседа
2	Мониторинг	2	1	1	Наблюдение Беседа
3	Солдатики - куклы	3	1	2	Соревнование
4	Деревца	3	1	2	Наблюдение
5	Осенние листья	2	1	1	Наблюдение
6	Пальчики в лесу	2	1	1	Дидактическая игра
7	Пружинки	2	1	1	Наблюдение
8	Стойкий оловянный солдатик	2	1	1	Конкурс
9	Качалочка	4	1	3	Наблюдение
10	Самолет	5	1	4	Наблюдение
11	Снежок	2	1	1	Наблюдение
12	Шарик	2	1	1	Наблюдение
13	Бегемотик	2	1	1	Наблюдение
14	Гвозди	1	0	1	Наблюдение
15	Мороз-красный нос	3	1	2	Подвижная игра
16	Два и три	2	1	1	Соревнования
17	Червячок	2	1	1	Наблюдение
18	Пловцы	3	1	2	Наблюдение
19	Рыбаки и рыбки	3	1	2	Дидактическая игра
20	Качалочка	2	1	1	Наблюдение
21	Ветер	3	1	2	Наблюдение
22	Дерево	2	1	1	Наблюдение
23	Воротца	2	1	1	Соревнование
24	Балерина	2	1	1	Наблюдение
25	Черепашка	8	2	6	Наблюдение
26	Астры	2	1	1	Наблюдение
27	Водяной	1	0	1	Подвижная игра
28	Лягушата	2	1	1	Наблюдение
29	Мониторинг	2	1	1	Наблюдение

					Беседа
	Итого	72	28	44	

## Содержание учебного плана

### Тема 1 Вводное занятие

**Теория:** знакомство с физкультурным залом, детскими тренажёрами их роли для здоровья, правилами техники безопасности на занятиях.

**Практика:** показ и выполнение упражнений на тренажерах.

**Формы контроля:** наблюдение, беседа.

### Тема 2 Мониторинг

**Теория:** выявление уровня знаний детей о ЗОЖ, роли физической культуры в жизни человека.

**Практика:** выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени её освоения. Определение особенностей физических качеств у детей.

**Формы контроля:** наблюдение, беседа.

### Тема 3 «Солдатики-куклы».

**Теория:** Знакомство с тренажерами простейшего типа – детские гантели (для укрепления мышц рук и плечевого пояса) и с видами упражнений.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Паровозик», ОРУ с малым мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, весёлый тренинг «Солдатики и куклы».

**Формы контроля:** соревнование.

### Тема 4 «Деревца».

**Теория:** Знакомство с тренажерами простейшего типа – детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса) и с видами упражнений.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Задувание свечи», ОРУ с малым мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Цапля на болоте», веселый тренинг «Деревца».

**Формы контроля:** наблюдение.

### Тема 5 «Осенние листья».

**Теория:** Знакомство с тренажерами простейшего типа – диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата) и с видами упражнений.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Вырасти большой», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Медведь и пчёлы», пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 6 «Пальчики в лесу».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами простейшего типа – мячи-массажеры (для массажа кистей рук) и с видами упражнений.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Очищающее дыхание», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Гуси-лебеди», пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу».

**Формы контроля:** дидактическая игра.

### **Тема 7 «Пружинки».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами простейшего типа – большие мячи массажеры (для массажа мышц разных частей тела) и с видами упражнений.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Хлопок», ОРУ с обручем, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Ворона и гнёзда», упражнение на коррекцию осанки «Пружинки».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 8 «Стойкий оловянный солдатик».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Велотренажер» (для развития выносливости и укрепления мышц ног), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** ходьба и бег различными способами, дыхательное упражнение на восстановление дыхания, ОРУ обручем, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «У медведя во бору», весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».

**Формы контроля:** конкурс.

### **Тема 9 «Качалочка».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Мини-твистер» (для тренировки координационных способностей), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дыхательное упражнение «Маятник», ОРУ без предметов, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Зайцы и медведь», весёлый тренинг «Качалочка».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 10 «Самолёт».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Бегущий по волнам» (для развития моторно-двигательной системы), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.



**Практика:** разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук, дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей», ОРУ без предметов, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Ловишки», весёлый тренинг «Самолёт»

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 11 «Снежок».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Беговая дорожка» (для развития выносливости и укрепления мышц ног), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, прыжки через канат на двух ногах вправо-влево, дыхательное упражнение «Сердитый ёжик», ОРУ с большим мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Два Мороза», весёлый тренинг «Снежок».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 12 «Шарик».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Мини-степпер» (для развития выносливости и укрепления мышц ног), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Шарик», ОРУ с большим мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Салки с мячом», ходьба с заданиями, самомассаж ног.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 13 «Бегемотик».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Универсальная силовая скамья» (для развития мышц плечевого пояса), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Бегемотик», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Мы – веселые ребята!», ходьба с заданиями, самомассаж ног.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 14 «Гвозди».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Гребля» (для развития мышц плечевого пояса), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, прыжки на одной ноге (правой/левой) с продвижением вперед, дыхательное упражнение «Чудонос», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу

круговой тренировки, подвижная игра «Предай-встань», пальчиковое упражнение «Гвозди».

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **Тема 15 «Мороз-красный нос».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Степпер с ручкой» (для развития выносливости и укрепления мышц ног), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение в ходьбе по залу, ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Мороз-красный нос», вис на гимнастической стенке.

**Формы контроля:** подвижная игра.

#### **Тема 16 «Два и три».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Мульти -Ровер» (для развития выносливости), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Воздушный шар», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Удочка», медленный бег, весёлый тренинг «Два и три».

**Формы контроля:** соревнования.

#### **Тема 17 «Червячок».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Виброплатформа» (для оздоровительного воздействия на организм), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** 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».

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **Тема 18 «Пловцы».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Жим ногами» (для развития мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Пловцы», ОРУ без предметов, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Найди себе пару», игровое упражнение «Нос-пол-потолок».

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **Тема 19 «Рыбаки и рыбки».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Разгибание ног» (для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Подуем на...», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Рыбаки и рыбки», упражнение на расслабление мышц на фитболе.

**Формы контроля:** дидактическая игра.

### **Тема 20 «Качалочка».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Тренажер для пресса» (для укрепления верхних и нижних мышц живота), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Плечи», ОРУ со скакалкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Самолеты», весёлый тренинг «Качалочка».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 21 «Ветер».**

**Теория:** Знакомство с тренажерами сложного типа – «Лихой наездник» (для развития мышц плечевого пояса), техника безопасности при выполнении упражнений на тренажере.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Волна», ОРУ с малым мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Жмурки», упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 22 «Дерево».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Велотренажер», «Мини-твистер», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Вырасти большой», ОРУ с малым мячом, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Найди себе пару», упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема 23 «Воротца».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Бегущий по волнам», «Беговая дорожка», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Заблудился», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по

методу круговой тренировки, подвижная игра «Мы-веселые ребята!», игра малой подвижности «Воротца».

**Формы контроля:** соревнование.

#### **Тема 24 «Балерина».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Мини-степпер», «Универсальная силовая скамья», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть», ОРУ с гимнастической палкой, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Давайте поздороваемся», ходьба с выполнением заданий, игровое упражнение «Балерина».

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **Тема 25 «Черепашка».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Гребля», «Степпер с ручкой», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Вырастим большими», ОРУ без предметов, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Мы-весёлые ребята!», упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **Тема 26 «Астры».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Мульти-Ровер», «Виброплатформа», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле», ОРУ без предметов, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Перелёт птиц», упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры».

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **Тема 27 «Водяной».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Жим ногами», «Разгибание ног», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Каша кипит», ОРУ с обручем, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Водяной, водяной!», ходьба с заданиями, релаксация «Слушай внимательно».

**Формы контроля:** подвижная игра.

## **Тема 28 «Лягушата».**

**Теория:** Тренажеры сложного типа – «Тренажер для пресса», «Лихой наездник», техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

**Практика:** разновидности ходьбы и бега, дыхательное упражнение «Роза распускается», ОРУ с обручем, работа на тренажерах по методу круговой тренировки, подвижная игра «Утки и охотники», весёлый тренинг «Лягушата».

**Формы контроля:** наблюдение.

## **Тема 29 Мониторинг**

**Теория:** выявление основных показателей усвоения программы (знание основ ЗОЖ, значения двигательной активности, физических упражнений в жизни человека).

**Практика:** выявление основных показателей освоения программы, особенностей развития у детей физических качеств, а также динамики этих показателей в течение года.

**Формы контроля:** наблюдение, беседа.

### **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;
- дети имеют доступные их возрасту представления об основах здорового образа жизни;

#### **метапредметных:**

- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной 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
03.09.2024	29.05.2025	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	03.09.2024-19.12.2024	16 недель (80 дней)	04.11.2024
2 полугодие	09.01.2025-29.05.2025	20 недель (100 дней)	23.02.2025 08.03.2025 01.05.2025 09.05.2025

#### Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	20.12.2024-08.01.2025	20 дней

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия.

Занятия по программе «Тренажеры» проводятся в физкультурном зале площадью 46,6 кв.м. В спортивном зале имеется зона для тренажеров. Дизайн и конструкция тренажеров соответствуют 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

<b>Тип оборудования</b>	<b>Основной набор</b>	<b>Назначение</b>
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; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием

4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные.	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; 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.** Инструктор по физической культуре – Гусевская Зоя Вячеславовна. Педагог, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование, переподготовка «Физическая культура: теория и методика преподавания в дошкольном образовании»

### 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

В качестве оценочных материалов выступает сравнительный анализ показателей двигательного развития дошкольников (начало и конец учебного года). Для этого предлагается использовать методику оценки уровня физических качеств Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович; методику оценки физической подготовленности дошкольников Г.П. Лесковой, Н.А Ноткиной (Приложение).

### 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

### **2.5. Методические и дидактические материалы:**

- схемы;

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

#### **Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:**

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания;
- художественное слово: стихи, загадки;
- дидактические игры;
- подвижные игры и эстафеты.

### **2.6 Рабочая программа воспитания**

**Цель Программы:** объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и, принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

#### **Особенности реализации воспитательного процесса**

В соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Воспитание осуществляется на основе интериоризации (способности оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в поле зрения) ценностей и смыслов, путем их усвоения, а также путем проявления инициативы детей, связанной с реализацией этих ценностей. Основой организации воспитательного процесса в дошкольном возрасте и его психологического обеспечения являются представления об особенностях конкретного возраста и тех психологических механизмах, которые лежат в основе формирования личности на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Результаты достижения по целевым ориентирам программы воспитания не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они являются основой для самодиагностики педагогической деятельности в ДОУ.

Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Игра широко используется как самостоятельная форма работы с детьми и как эффективное средство и метод развития, воспитания и обучения в других организационных формах. Приоритет отдается творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры- драматизации и инсценировки, игры с элементами труда и художественно деятельности) и играм с правилами (дидактические, интеллектуальные, подвижные, хороводные т.п.)

Отдельное внимание уделяется самостоятельной деятельности воспитанников. Ее содержание и уровень зависят от возраста и опыта детей, запаса знаний, умений и навыков, уровня развития творческого воображения, самостоятельности, инициативы, организаторских способностей, а также от имеющейся материальной базы и качества педагогического руководства. Организованное проведение этой формы работы обеспечивается как непосредственным, так и опосредованным руководством со стороны воспитателя.

Индивидуальная работа с детьми всех возрастов проводится в свободные часы (вовремя утреннего приема, прогулок и т.п.) в помещениях и на свежем воздухе. Она организуется с целью активизации пассивных воспитанников, организации дополнительных занятий с отдельными детьми, которые нуждаются в дополнительном внимании и контроле, например, часто болеющим, хуже усваивающими учебный материал при фронтальной работе и т.д.

Воспитательный процесс в МАДОУ ДС №54 организуется в развивающей предметно-пространственной среде, которая образуется совокупностью природных, предметных, социальных условий и пространством собственного «Я» ребенка. Среда обогащается за счет не только количественного накопления, но и через улучшение качественных параметров: эстетичности, гигиеничности, комфортности, функциональной надежности и безопасности, открытости изменениям и динамичности, соответствия возрастным и половым особенностям детей, проблемной насыщенности и т.п. Воспитатели заботятся о том, чтобы дети свободно ориентировались в созданной среде, имели свободный доступ ко всем ее составляющим, умели самостоятельно действовать в ней, придерживаясь норм и правил пребывания в различных помещениях и пользования материалами, оборудованием. Окружающая ребенка РППС МАДОУ ДС №54, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир дошкольника, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком детского сада.

### **Основные формы и содержание деятельности**

#### **Образовательные ситуации**

В процессе образовательных ситуаций у детей формируются представления о социальных нормах общества, об истории и культуре своего

народа, своей Родины и другие социально-ценностные представления. Образовательные ситуации носят интегрированный характер, так как включают воспитательные задачи, которые реализуются в разных видах деятельности по одной тематике: в игровой, познавательной, коммуникативной, художественно-эстетической и физической деятельности.

Мотивационно-побудительные игровые ситуации (игры-приветствия, загадки, сюрпризные моменты, приглашение к путешествию). Применяются для развития у дошкольников интереса и желания участвовать в деятельности, создания положительного эмоционального фона.

#### Обсуждение

Детям демонстрируются примеры нравственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности посредством чтения, решения проблемных ситуаций, примеров из жизни. В ходе обсуждения уточняются социальные представления воспитанников, сформированность их личных норм и правил.

#### Коммуникативные игры

Направлены на формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками. Проводятся в атмосфере доброжелательности, непринуждённой обстановки и эмоциональной вовлеченности каждого ребенка.

#### Дидактические игры.

Это игры активного обучения. Посредством доступной и привлекательной формы деятельности уточняются и углубляются знания и представления детей, анализируются конкретные ситуации, осуществляется игровое проектирование.

#### Продуктивная деятельность.

Включает рисование, лепку, аппликацию, конструирование, изготовление поделок, игрушек. Дети становятся активными участниками своего собственного развития, так как видят результат своего труда. У них развивается творческая самостоятельность и инициатива.

Игры-практикумы. Ребёнок не только слушает и наблюдает, но и активно действует. Включаясь в практическую деятельность, дошкольники учатся регулировать взаимоотношения со сверстниками в рамках игрового взаимодействия.

Применение ИКТ. На занятиях используются мультимедийные презентации, видеофильмы, мультфильмы по различным направлениям: нравственные ценности, природный мир, история и культура родного края, здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты воспитания детей в дошкольном возрасте**

- имеет представления о семейных ценностях, семейных традициях, бережном отношении к ним;

- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к семье;
- проявляет ценностное отношение к прошлому и будущему – своему, своей семье, своей стране;
- проявляет уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
- имеет первичные представления о гражданских ценностях, ценностях истории, основанных на национальных традициях, связи поколений, уважении к героям России;
- знает символы государства – Флаг, Герб Российской Федерации и символику субъекта Российской Федерации, в которой живет;
- проявляет высшие нравственные чувства: патриотизм, уважение к правам и обязанностям человека;
- имеет начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- проявляет познавательный интерес и уважение к важнейшим событиям истории России и ее народов, к героям России;
- проявляет интерес к государственным праздникам и имеет желание участвовать в праздниках и их организации в ДОО;
- имеет представления об этических нормах взаимоотношений между людьми разных этносов, носителями разных убеждений, представителями различных культур;
- имеет первичные представления о многонациональности России, фольклоре и этнокультурных традициях народов России;
- понимает, что все люди имеют равные права и могут выступать за них;
- имеет представление о чувстве собственного достоинства, самоуважении;
- имеет первичные представления о нравственных ценностях в отношении общества, сверстников, взрослых, предметного мира и себя в этом мире;
- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностного отношения к окружающим людям, предметному миру, к себе;
- испытывает чувства гордости, удовлетворенности, стыда от своих поступков, действий и поведения;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свое мнение;
- способный выразить себя в игровой, досуговой деятельности и поведении в соответствии с нравственными ценностями;
- самостоятельно применяет усвоенные правила, владеет нормами, конструктивными способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками (умение договариваться, взаимодействовать в игровых отношениях в рамках игровых правил и т.д.);

- преобразует полученные знания и способы деятельности, изменяет поведение и стиль общения со взрослыми и сверстниками в зависимости от ситуации;
- способен к творческому поведению в новых ситуациях в соответствии с принятой системой ценностей;
- выражает познавательный интерес к отношениям, поведению людей, стремление их осмысливать, оценивать в соответствии с усвоенными нравственными нормами и ценностями;
- задает вопросы взрослым и сверстникам;
- экспериментирует в сфере установления отношений, определения позиции в собственном поведении;
- способен самостоятельно действовать, в случае затруднений обращаться за помощью;
- осознает возможности совместного поиска выхода из сложившейся проблемной ситуации или принятия решений;
- использует принятые в обществе правила коммуникации (спокойно сидеть, слушать, дать возможность высказаться);
- умеет слушать и уважать мнения других людей;
- умеет пойти навстречу другому при несовпадающих интересах и мнениях, найти компромисс и совместно прийти к решению, которое поможет достигнуть баланса интересов;
- пытается соотнести свое поведение с правилами и нормами общества;
- осознает свое эмоциональное состояние;
- имеет свое мнение, может его обосновать;
- осознает, что существует возможность влияния на свое окружение, достижения чего-либо и необходимость нести за это ответственность, что способствует постепенному приобретению навыка принимать осознанные решения;
- имеет начальные способности управлять своим поведением, планировать свои действия;
- старается не нарушать правила поведения, испытывает чувство неловкости, стыда в ситуациях, где его поведение неблаговидно;
- поведение в основном определяется представлениями о хороших и плохих поступках;
- проявляет любознательность и интерес к поиску и открытию информации, способствующей осознанию и обретению своего места в обществе (коллективе сверстников в детском саду и новых общностях, в кругу знакомых и незнакомых взрослых);
- проявляет инициативу в самостоятельном решении несложных практических проблем и в реализации собственных идей и замыслов;
- проявляет инициативу в получении новой информации и практического опыта;

- проявляет желание сотрудничать с другими детьми и взрослыми в решении посильных общественных задач.
- осознанно выполняет правила здоровьесбережения и техники безопасности при использовании разных средств сетевой среды и виртуальных ресурсов;
- использует простые средства сетевого взаимодействия для установления общественно полезных и продуктивных контактов с другими людьми;
- понимает прагматическое назначение цифровой среды и ее рациональные возможности в получении и передаче информации, создании общественно полезных продуктов и т.д.
- имеет первичные представления о ценностях труда, о различных профессиях;
- проявляет уважение к людям труда в семье и в обществе;
- умеет выслушать замечание и адекватно отреагировать на него (эмоционально, вербально);
- умеет выразить и отстаивать свою позицию, а также принять позицию другого человека (сверстника, взрослого);
- отрицательно относиться к лжи и манипуляции (в собственном поведении и со стороны других людей);
- стремится обличить несправедливость и встать на защиту несправедливо обиженного;
- оказывает посильную помощь другим людям (сверстникам и взрослым) по их просьбе и собственной инициативе;
- умеет регулировать свое поведение и эмоции в обществе, сдерживать негативные импульсы и состояния;
- знает и выполняет нормы и правила поведения в общественных местах в соответствии с их спецификой (детский сад, транспорт, поликлиника, магазин, музей, театр и пр.);
- умеет донести свою мысль с использованием разных средств общения до собеседника на основе особенностей его личности (возрастных, психологических, физических);
- спокойно реагирует на непривычное поведение других людей, стремится обсудить его с взрослыми без осуждения;
- не применяет физического насилия и вербальной агрессии в общении с другими людьми;
- отстаивает свое достоинство и свои права в обществе сверстников и взрослых;
- проявляет разнообразные нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к природе;
- имеет начальные знания о традициях нравственно-этического отношения к природе в культуре России, нормах экологической этики;
- участвует в посильных общественно-значимых социальных проектах;
- выполняет просьбы и поручения взрослых и сверстников;

- умеет распределить и удержать собственное внимание в процессе деятельности, самостоятельно преодолеть в ее ходе трудности;
- адекватно оценивает результаты своей деятельности и стремится к их совершенствованию;
- проявляет основы способности действовать в режиме многозадачности.

### 2.7 Календарный план воспитательной работы

Направления воспитания	Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Патриотическое	День Знаний	+											
	Международный день грамотности	+											
	День народного единства			+									
	День космонавтики								+				
	Народные праздники					+						+	+
	Родной город										+		
	День защитника отечества							+					
Победный май									+				
Социальное	Международный день пожилых людей		+										
	День учителя		+										
	Международный день хлеба		+										
	День дошкольного работника	+							+				
	Мама – главное слово			+				+					
	Наш общий дом – детский сад			+						+			
	Моя семья				+								



	День семьи								+				
Физическое и оздоровительно е	Папа, мама, я – спортивная семья		+					+					
	Мини-олимпиада									+			
	В чем наша сила?						+						
Трудовое	Экологическая акция «Чистые дорожки».		+						+				+
	Профессии моих родителей	+									+		
	Самый лучший участок											+	
	Почет и уважение труду				+								
Этико-эстетическое	День детской книги								+				
	Неделя театра							+					
	День Земли							+					

## 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 детей

1. Филипова С. О. Спутник руководителя физического воспитания/ С.О.Филипова, СПб: Детство-пресс, 2007 г. – 106 с.

2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детского дошкольного возраста /Т.А.Тарасова М: ТЦ Сфера 2006 г. – 89 с.
3. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет / Т.Г. Анисимова, М: Издательство Учитель, 2009 г. – 98 с.
4. Фирилёва Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду /Е.Г.Фирилёва, СПб: Детство. - М. 2001 г. – 46 с.

#### **Литература для родителей**

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

Перспективный план

Тема	Содержание		
	Вводная часть	Основная	Заключительная
Вводное занятие	знакомство с физкультурным залом, детскими тренажёрами их роли для здоровья, правилами техники безопасности на занятиях.		
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 Тренажеры простейшего типа – детские гантели	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение на восстановление дыхания «Паровозик»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Совушка – сова»	Веселый тренинг «Солдатики – куклы»
Деревца Тренажеры простейшего типа – детские эспандеры	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цапля на болоте»	Медленный бег. Веселый тренинг «Деревца»
Осенние листья Тренажеры простейшего типа – диски «Здоровье»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Пальчики в лесу Тренажеры	Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с гимнастической	Пальчиковая гимнастика

простейшего типа – мячи-массажеры	Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание»	палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси – лебеди»	«Пальчики в лесу»
Пружинки Тренажеры простейшего типа – большие мячи-массажеры	разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Хлопок»	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»
Стойкий оловянный солдатик Тренажеры сложного типа – «Велотренажер»	ходьба и бег различными способами. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	ходьба по залу. Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»
Качалочка Тренажеры сложного типа – «Мини-твистер»	разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение «Маятник»	РУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	ходьба по залу с заданиями. Весёлый тренинг «Качалочка»
Самолет Тренажеры сложного типа – «Бегущий по волнам»	Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг «Самолет»
Снежок Тренажеры сложного типа – «Беговая дорожка»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по	Ходьба в рассыпную по залу с выполнением

	ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»	методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза»	заданий. Веселый тренинг «Снежок»
Шарик Тренажеры сложного типа – «Мини - степпер»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	РУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.
Бегемотик Тренажеры сложного типа – «Универсальная силовая скамья»	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Бегемотик»	РУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.
Гвозди Тренажеры сложного типа – «Гребля»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательное упражнение «Чудо – нос»	РУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Передай – встань»	Ходьба по залу с заданиями. Пальчиковая гимнастика «Гвозди»
Мороз-красный нос Тренажеры сложного типа – «Степпер с ручкой»	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную Вис на гимнастической стенке.

<p>Два и три Тренажеры сложного типа – «Мульти - Ровер»</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Медленный бег. Веселый тренинг «Два и три»</p>
<p>Червячок Тренажеры сложного типа – «Виброплатформа»</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи»</p>	<p>ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»</p>
<p>Пловцы Тренажеры сложного типа – «Жим ногами»</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»</p>	<p>ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Нос- пол-потолок»</p>
<p>Рыбаки и рыбки Тренажеры сложного типа – «Разгибание ног»</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Подуем на...»</p>	<p>ОРУ со скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<p>Ходьба врассыпную по залу с заданиями Упражнение в расслаблении мышц на фитболе</p>
<p>Качалочка Тренажеры сложного типа – «Тренажер для пресса»</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Плечи»</p>	<p>ОРУ со скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра</p>	<p>Ходьба обычная Веселый тренинг «Качалочка»</p>

		«Самолёты»	
Ветер Тренажеры сложного типа – «Лихой наездник»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Волна»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Жмурки»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер»
Дерево Тренажеры сложного типа – «Велотренажер», «Мини – твистер»	Ходьба, бег Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»
Воротца Тренажеры сложного типа – «Бегающий по волнам», «Беговая дорожка»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
Балерина Тренажеры сложного типа – «Мини- степпер», «Универсальная силовая скамья»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Давайте поздороваемся»	Ходьба с выполнением заданий Игровое упражнение «Балерина»
Черепашка Тренажеры сложного типа – «Гребля», «Степпер ручкой»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Вырастим большими»	ОРУ без предметов Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Мы- весёлые	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

		ребята	
Астры Тренажеры сложного типа – «Мульти - Ровер». «Виброплатформа»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	ОРУ без предметов Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
Водяной Тренажеры сложного типа – «Жим ногами», «Разгибание ног»	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Ходьба с заданиями Релаксация «Слушай внимательно»
Лягушата Тренажеры сложного типа – «Тренажер для пресса», «Лихой наездник»	Разновидности ходьбы и бега дыхательное упражнение «Роза распускается»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 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		



Приложение 2

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	15.30- 16.00	теория	1	вводное	Физ.зал	наблюдение
2	сентябрь	5,10	15.30- 16.00	игра	2	Мониторинг	Физ.зал	наблюдение
3	сентябрь	12,17,19	15.30- 16.00	игра	3	Солдатики - куклы	Физ.зал	наблюдение
4	сентябрь	24,26	15.30- 16.00	игра	2	Деревца	Физ.зал	наблюдение
5	октябрь	1	15.30- 16.00	игра	1	Деревца	Физ.зал	наблюдение
5	октябрь	3,8	15.30- 16.00	игра	2	Осенние листья	Физ.зал	наблюдение
6	октябрь	10,15	15.30- 16.00	игра	2	Пальчики в лесу	Физ.зал	наблюдение
7	октябрь	17,22	15.30- 16.00	игра	2	Пружинки	Физ.зал	наблюдение
8	октябрь	24,29	15.30- 16.00	игра	2	Стойкий оловянный солдатик	Физ.зал	наблюдение
9	октябрь	31	15.30- 16.00	игра	1	Качалочка	Физ.зал	наблюдение
10	ноябрь	5,7,12	15.30- 16.00	игра	3	Качалочка	Физ.зал	наблюдение
10	ноябрь	14,19,21, 26,28	15.30- 16.00	игра	5	Самолет	Физ.зал	наблюдение

11	декабрь	3,5	15.30- 16.00	игра	2	Снежок	Физ.зал	наблюдение
12	декабрь	10,12	15.30- 16.00	игра	2	Шарик	Физ.зал	наблюдение
13	декабрь	17,19	15.30- 16.00	игра	2	Бегемотик	Физ.зал	наблюдение
14	январь	9	15.30- 16.00	игра	1	Гвозди	Физ.зал	наблюдение
15	январь	14,16,21	15.30- 16.00	игра	3	Мороз-красный нос	Физ.зал	наблюдение
16	январь	23,28	15.30- 16.00	игра	2	Два и три	Физ.зал	наблюдение
17	январь	30,4	15.30- 16.00	игра	2	Червячок	Физ.зал	наблюдение
18	февраль	6,11,13	15.30- 16.00	игра	3	Пловцы	Физ.зал	наблюдение
19	февраль	18,20,25	15.30- 16.00	игра	3	Рыбаки и рыбки	Физ.зал	наблюдение
20	февраль	27,4	15.30- 16.00	игра	2	Качалочка	Физ.зал	наблюдение
21	март	6,11,13	15.30- 16.00	игра	3	Ветер	Физ.зал	наблюдение
22	март	18,20	15.30- 16.00	игра	2	Дерево	Физ.зал	наблюдение
23	март	25,27	15.30- 16.00	игра	2	Воротца	Физ.зал	наблюдение
24	апрель	1,3	15.30- 16.00	игра	2	Балерина	Физ.зал	наблюдение
25	апрель	8,10, 15,17,22,24,29,6	15.30- 16.00	игра	8	Черепашка	Физ.зал	наблюдение
26	май	8,13	15.30- 16.00	игра	2	Астры	Физ.зал	наблюдение
27	май	15	15.30- 16.00	игра	1	Водяной	Физ.зал	наблюдение
28	май	20,22	15.30- 16.00	игра	2	Лягушата	Физ.зал	наблюдение
29	май	27,29	15.30- 16.00	игра	2	Мониторинг	Физ.зал	наблюдение

### Оценка уровня физического развития (Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович)

#### Задание для детей 5 лет

1-е задание – на оценку функции равновесия.

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

2-е задание – на оценку тонкой моторики пальцев («Скатай шарики»).

Ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма 15 секунд, для второй – 20 секунд.

3-е задание – на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия.

Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

4-е задание – на оценку моторики рук («Смотай клубок»).

Ребенку предлагается намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 сек, для второй – 20 сек.

5-е задание – на оценку тонкой моторики пальцев рук.

На столе лежат 2 спичечные коробки и по 10 спичку около них. По сигналу воспитателя ребенок укладывает одновременно двумя руками спички в две коробки. Время выполнения задания ограничивается (20 секунд).

#### Задания для детей 6 лет

1-е задание – на оценку статического равновесия.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

2-е задание – на оценку точности и координации движений.

Ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см).

3-е задание – на оценку тонкой моторики рук.

Ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек, для второй – 45 сек.

## Оценка физической подготовленности дошкольников (Г.П.Лескова и Н.А.Ноткина)

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно).

**Три балла** характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения.

**Два балла** (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.

**Один балл** (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

### Показатели ходьбы

Старший возраст

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

### Показатели ходьбы (10 м в сек.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	7.2 и <	7.4-7.5	7.6 и >
	Д	7.3 и <	7,4-7.6	7,7 и >
6	М	6,4 и <	6,5-7,1	7,2 и >
	Д	6.7 и <	6.8-7.4	7,5 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с). Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 23 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

### Показатели бега

Старший возраст

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
  2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
  3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°).
  4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
  5. Прямолинейность, ритмичность бега.
- Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги - с пятки.
3. движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

### Показатели бега в медленном темпе (в сек.)

возраст	дистанция	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и >	30,6-25,0	30,7 и <
6	120	29,1 и >	35,7-29,2	35,8 и <

### Показатели бега на скорость (30 м в сек.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	д	8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	м	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянута лента и т.п. воспитатель знакомит детей с командами («На старт, внимание, марш!!!»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег пара-и: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

## Показатели прыжков

Прыжки в длину с места.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед) б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

### Показатели прыжков в длину с места (см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	М	92.0 и >	77.1-91.6	76.0 и <
	Д	87.0 и >	76.2-86.5	75.0 и <
6 лет	М	101.0 и >	86.3-100.0	85.0 и <
	Д	100.0 и >	88.0-99.6	87.0 и <

## Показатели метания.

Старший возраст

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – спереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз назад – в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

### Показатели метания мешочка (150-200 г) правой и левой рукой вдаль (м)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	М прав.	7,5	5,7	3,9
	лев.	4,7	4,2	3,0

5 лет	Д прав.	5,9	4,4	3,5
	лев.	4,5	3,5	2,5
6 лет	М прав.	9,8	7,9	4,4
	лев.	5,9	5,3	3,3
	Д прав.	8,3	5,4	3,3
	лев.	5,7	4,7	3,0

Методика обследования метания. Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой

### Показатели лазания.

Старший возраст  
(одноименный и разноименный способы).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

### Показатели скорости лазания разноименным способом (сек.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М подъём спуск	17,7	27,8	43,2
		13,0	23,8	37,6
	Д подъём спуск	12,5	27,7	39,2
		12,5	24,6	42,2

Методика обследования лазания. Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны предварительные попытки (одна-две). Начало подъёма сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движений фиксируется время подъёма и спуска.