

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №4 «Сказка»**

**КОПИЯ ВЕРНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС №4 «Сказка»  
Н.В. Беляева

**Дополнительная образовательная программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Фитнес для малышей»**

**РАССМОТРЕН:**

на заседании педагогического совета

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №4 «Сказка»

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Составители:  
Галиева А.А.,  
Минаева Н.В.,  
Высоцкая А.В.



## Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Страницы</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Уровень сложности и направленность программы	6
1.3.	Цель и задачи Программы	6
1.4.	Принципы и подходы Программы	7
1.5.	Характеристика обучающихся	8
1.6.	Объем и сроки освоения Программы	9
1.7.	Форма обучения	9
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	12
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	13
2.1.	Учебный план	13
2.2.	Содержание учебного плана	13
2.3.	Взаимодействие с семьями обучающихся	23
2.4.	Взаимодействие с педагогами в рамках реализации Программы	24
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	24
3.1.	Календарный учебный график	24
3.2.	Кадровые условия	25
3.3.	Обеспеченность методическими материалами и средствами	25
3.4.	Материально-техническое обеспечения Программы	25
3.5.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	27

Перечень литературных источников	29
----------------------------------	----

### Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	<b>Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес для малышей».</b>
<b>Основания для разработки Программы</b>	<p>-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;</p> <p>-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июня 2021г. №р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»»;</p> <p>- Постановления Правительства РФ от 15.09.2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;</p> <p>- СанПиН 2. 4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.</p>

-Устав и локальные нормативы ДОУ.

## Аннотация.

В современных условиях одним из приоритетных направлений образовательной политики является развитие дополнительного образования детей. Дополнительное образование можно рассматривать, как особое образовательное пространство, где объективно задается множество отношений, где осуществляется специальная образовательная деятельность различных систем по обучению, воспитанию и развитию индивида, где формируются процессы самообучения, самовоспитания и саморазвития, где реально осуществляется самореализация личности. Дополнительное образование детей нельзя рассматривать, как некий придаток к основному образованию, выполняющий функцию расширения возможностей образовательных стандартов. Основное его предназначение – удовлетворять постоянно изменяющиеся спортивные, оздоровительные и образовательные потребности детей.

Все современные программы и технологии дошкольного воспитания выдвигают в качестве основной задачи всестороннее развитие личности ребенка, которое обеспечивается единством умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена, это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции. В двигательную активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес – технологий.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-оздоровительной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Программа состоит в том, что через физические упражнения, танцы, игры, музыку, дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них появляется желание реализовать свои внутренние потребности.

Программа дополнительного образования «Фитнес для малышей» разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Е.В. Танцевально-игровой гимнастики для детей СА - ФИ - ДАНСЕ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина.. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. Методических разработок Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия.-М.:ТЦ Сфера, 2018.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Детский фитнес способствует уменьшению заболеваемости ребенка. Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур организма. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это, в свою очередь является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторских систем и, таким образом сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа спортивной секции дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

## **1.2. Уровень сложности и направленность программы**

Уровень сложности Программы – общедоступный (стартовый). Предполагает ознакомить и привить детям уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

## **1.3 Цели и задачи Программы**

### **Цель:**

- разностороннее и гармоничное развитие детей, сохранение и укрепление их здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков.

### **Задачи:**

- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам;
- удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
- укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы;
- развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.
- совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, смелость, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;

- формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение устойчивого интереса к занятиям и физической культуре.
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников и школьников.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей детей: - возраста;
- физического развития (гармоничность развития);
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети);
- уровня двигательной активности;
- уровня физической подготовленности.
- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

## 1.5. Характерные особенности развития детей дошкольного возраста.

На **втором** году жизни ребенок становится физически более крепким, подвижным. Овладение навыком прямо хождения является предпосылкой возникновения более сложных видов основных движений.

На **третьем** году жизни сформировано умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучен действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Умеет ползать, лазать, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

На **четвертом** году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

На **пятом** году жизни активно развиваются физические и познавательные способности ребенка, общение со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Ребенок в этом возрасте стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще трудно долго сосредоточиваться на том, что ему интересно. Дошкольник готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль — со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом — каждый самого себя. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

На **шестом** году жизни дети обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К **семи** годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляется выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность, могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

## **1.6. Объем и сроки освоения Программы**

Срок реализации – 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин. – группы детей с 2 до 8 лет. На полное освоение программы требуется 72 часа. Количество детей в группе – 8 человек. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

## **1.7. Форма обучения**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются из разновозрастных детей. В кружок принимаются все желающие освоить данный вид деятельности. Программа так же предусматривает включение обучающихся в образовательный процесс в течение учебного года.

Типы занятий: ознакомительные, учебно-тренировочные, игровые, сюжетные, контрольно-диагностические и т.д.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия и выполнение контрольных нормативов.

Теоретические занятия направлены на формирование знаний техники исполнения и техники безопасности при выполнении упражнений. В процессе занятий обучающиеся осваивают под руководством педагога многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки.

Для формирования практических умений и навыков у обучающихся, предусмотрены основные методы: объяснительный (словесный), инструктивно -практический (слитный показ упражнения, подетальный показ), репродуктивный. Подбираются методы и приемы обучения в зависимости от сложности выполняемого движения. Простые по содержанию и структуре упражнения педагог напоминает, используя только приемы словесного метода, не пользуясь наглядным показом. Более сложные движения целесообразно напомнить, используя показ движения с пояснением. Используются разнообразные методические приемы, примерная последовательность их может быть следующей: 1 - название упражнения, 2 - напоминание техники движения, 3 - уточнение деталей техники движения, 4 - самостоятельное выполнение упражнения детьми.

Содержание программы состоит из следующих разделов:

1. Общая подготовка (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, прыжки, метание, ползание и т.д.).

***Упражнения для развития навыков ходьбы:***

- ходьба на носках, пятках, по кругу;
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка);
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе;
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра);

***Упражнения для развития навыков бега:***

- бег змейкой;
- бег по прямой линии;
- бег на месте;
- бег со сменой направления и скорости по сигналу;
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет);
- эстафета;
- челночный бег.

***Упражнения для развития прыжковых навыков:***

- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь);
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд;
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.);

- прыжки через скакалку.

**Упражнения для развития навыков ползания:**

- различные виды ползания по программе;
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

**Упражнения в равновесии:**

- все виды упражнений в равновесии по программе;
- упражнения в равновесии с фитболам.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**

Упражнения с мячами: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

2. Специальная подготовка (игровой стретчинг, ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика и т. д.)

**Ритмическая гимнастика:** «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну - погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками».

Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов.

**Комплексы упражнений игрового стретчинга:** «Сказка о глупом цыпленке», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ.

3. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 30 минут.

**Вводная часть:** разминка 5 минут, подготовка организма ребенка к работе в основной части занятия (разновидности ходьбы и бега, игрогимнастика, музыкально – подвижные игры малой интенсивности и т. д.)

**Основная часть (аэробная):** 20 минут, Общая подготовка (упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.). Специальная подготовка (.ритмические танцы, игровой стретчинг, футбол - гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры.).

**Заключительная часть:** 5 минут, постепенное снижение нагрузки, переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию (дыхательные упражнения, релаксация, пальчиковая гимнастика, игры малой подвижности и самомассажа).

## 1.8. Планируемые результаты Программы

Целенаправленная работа с использованием фитнес - тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни

- Дети выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Дети выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Сформирована потребность в ежедневной двигательной активности;
- Сформированы двигательные умения и навыки
- Укреплена уверенность детей в своих силах и возможностях;
- Развиты физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);

Итоги реализации программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, совместных с родителями (законными представителями) мероприятиях, в конкурсах МАДОУ.

Для результативности работы учитываются определенные условия:

- занятия проводятся в спортивном зале;
- занятия проводятся 2 раза в неделю без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- упражнения проводятся в различных формах;
- упражнения проводятся по - специально разработанным комплексам.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	0,5	1,5
2	Общая подготовка	22	4	18
3	Специальная подготовка	28	4	24
4	Подвижные игры	18	3	15
5	Итоговое занятие (педагогическая диагностика) – 2 часа	2	-	2
<b>Итого по программе - 72 часа</b> Теория - 11,5 часов Практика – 60,5 часов				

### 2.2. Содержание учебного плана

#### Содержание учебного плана детей 3-4 лет.

Темы разделов	Темы занятий	Теория	Практика
Вводное занятие	Занятие №1 Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и	Правила поведения и меры безопасности

		содержанием занятий	на занятиях.
	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №3-8</b> «В гости к солнышку»	Объяснение техники выполнения и правила игры. Ознакомление с движениями.	Ходьба и бег «стайкой», ползание, броски мяча. ОРУ без предметов. Игры «Солнышко и дождик», «Птички в лесу».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №9-16</b> «Экскурсия в лес»	Объяснение и ознакомление с музыкой, без музыки. Объяснение техники выполнения и правила игры.	Ходьба и бег «змейкой» по веревочке, прыжки, подбрасывание мяча. ОРУ с мячами. Игры «Возьми листочек», Ритмическая гимнастика «Медуза».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №17-20</b> «Фитнес – тренировка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности на занятиях.	Упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Покажи ножки», «Вырастем большими», «Прыг-скок». Игровой стретчинг «Черепашка». Дыхательная гимнастика «Ветер».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №21-24</b> «Фитнес – тренировка»	Ознакомление, объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности.	Музыкально - ритмическая композиция «Гномики». Игровой стретчинг «Домики».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №25-28</b> «Веселые самолеты»	Объяснение выполнения упражнений под	Ходьба и бег через предметы, перешагивание

		музыку. Объяснение правила безопасности в играх.	предметов. Ору с кубиками. Игра «Пилоты»
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №29-32</b> «Мешочек мой дружок»	Объяснение выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятии.	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”. Игра «Передай мешочек».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №32-40</b> «Фитнес – тренировка зоопарк»	Объяснение выполнения упражнений под музыку.	Игровой стретчинг «Лисичка», «Змея», «Крокодил», «Слон», «Жираф». «Колючий ежик» коррекционная гимнастика, само-массаж.
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №41-44</b> «В гости к Снеговика»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в игре.	Ходьба и бег парами. ОРУ со снежинками. Игры «Дружно в гору поднимись», «Фигуры».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №45-52</b> «Фитнес – тренировка с фитболами»	Объяснить правила безопасности, правильное выполнение упражнений.	Фитбол – гимнастика «Прокати мяч», «Звездочка», «Мостик».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №53-60</b> «Птички-Невелички»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх и сюжет игры..	Ходьба и бег по извилистой дорожке. ОРУ с ленточками. Прыжки через скакалку. Игры «Курочка и цыплята», «Воробышки и кот», «Перелет птиц».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №61-64</b> «Танцевально-	Ознакомление выполнения	Танец: «Маленьких утят», «Ушастый

	ритмическая гимнастика»	упражнений под музыку.	нянь», «Кап-кап-кап», «Кукушка», «Солнышко».
<b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №65-70</b>	Объяснение правила безопасности в играх..	Игры; «По ровной дорожке», «Солнышко и дождик», «Лошадки», «Сова», «Зайцы».
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Занятие №71</b>	Итоговое занятие	
	<b>Занятие №72</b>	Педагогическая диагностика	
<b>Всего:</b>	<b>72 занятия</b>		

### Содержание учебного плана детей 4-5 лет

<b>Темы разделов</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вводное занятие</b>	<b>Занятие №1</b> Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №3-8</b> «Прогулка в осенний сад»	Объяснение техники выполнения и правила игры. Ознакомление с движениями.	Ходьба «на носках», «на пятках», бег по сигналу, прыжки ч/з предметы, катание мяча между предметами. ОРУ без предметов. Игры «Мы осенние листочки», «Ежата», «Птички в лесу», «Хейро».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №9-16</b> «День рождения куклы Маши»	Объяснение и ознакомление с музыкой, без музыки. Объяснение техники выполнения и правила игры.	Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сменой

			направления движения. ОРУ с малыми мячами. Метание предмета на дальность. Игры: «Кот и мыши», «Цветные автомобили».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №17-20</b> «Фитнес – тренировка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности на занятиях.	Танцевально – ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №21-24</b> «Фитнес – тренировка»	Ознакомление, объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности.	Игровой стретчинг «Домик», «Сказка о глупом цыпленке».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №25-28</b> «В лес за елкой»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх.	Ходьба и бег друг за другом, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад. Ору с мячами. Игра «Пришла зима», «Собери снежки».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №29-32</b> «Веселая карусель»	Объяснение выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятии.	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу. Игра «Карусель», «Цапля», «Деревце».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №32-40</b> «Фитнес – тренировка зоопарк»	Объяснение выполнения упражнений под музыку.	Игровой стретчинг «Возращение домой», коррекционная

			гимнастика, само-массаж.
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №41-44</b> «Путешествие на волшебный остров»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в игре.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; враспынную по сигналу. Веселая зарядка «Солдатык». Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №45-52</b> «Фитнес – тренировка с фитболами»	Объяснить правила безопасности, правильное выполнение упражнений.	Фитбол – гимнастика «Прокати мяч», «Звездочка», «Мостик», «Колобок».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №53-60</b> «Волшебная палочка-выручалочка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх и сюжет игры..	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий. Веселая зарядка «Маленькая горка». Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №61-64</b> «Танцевально-ритмическая гимнастика»	Ознакомление выполнения упражнений под музыку.	Танец: «Карусельные лошадки», «Ну - погоди!».
<b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №65-70</b>	Объяснение правила безопасности в играх..	Игры; «Мой веселый мяч», «Хитрая лиса», «Горелки», «Салки»,

		«У медведя во бору».
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Занятие №71</b>	Итоговое занятие
	<b>Занятие №72</b>	Педагогическая диагностика
<b>Всего:</b>	<b>72 занятия</b>	

### Содержание учебного плана детей 5-6лет

<b>Темы разделов</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вводное занятие</b>	<b>Занятие №1</b> Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №3-8</b> «Сбор урожая»	Объяснение техники выполнения и правила игры. Ознакомление с движениями.	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа(с замедлением), с остановкой по сигналу. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Погрузка овощей», «Тик-так», «Овощи и фрукты», «Кто быстрее до флажка».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №9-16</b> «Экскурсия в лес»	Объяснение и ознакомление с музыкой, без музыки. Объяснение техники выполнения и правила игры.	Ходьба по гимнастической скамейке, с переключиванием малого мяча из рук в руки над головой. Бег с заданием. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Подбрось – поймай», «Прокати мяч», «Передай

			другому».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №17-20</b> «Фитнес – тренировка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности на занятиях.	Танцевально – ритмическая гимнастика: «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №21-24</b> «Фитнес – тренировка»	Ознакомление, объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности.	Игровой стретчинг «Репка», «Цыпленок и утенок», «Мы сильные».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №25-28</b> «В зимнем лесу»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх.	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом; лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу. Веселая зарядка «Салют». Отбивание мяча. Подлезание под дуги. Подвижные игры: «Снежная перестрелка», «Паровоз».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №29-32</b> «Забавы зимушки-зимы»	Объяснение выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятии.	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу. ОРУ с обручами. Подвижные игры: «Пустое место», «Чай, чай выручай», «Мороз красный нос».
<b>Специальная</b>	<b>Занятие №32-40</b>	Объяснение	Ритмическая

<b>подготовка.</b>	«Фитнес – тренировка»	выполнения упражнений под музыку.	гимнастика; «Ой ты зимушка зима», «Снежинки и ветер», «Спляшем Ванька».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №41-44</b> «Мы - юные циркачи»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в игре.	«Пройди и не урони», «Проползи и не урони», «Сделай ласточку с мешочком», «Кто дальше бросит», «Жмурки с колокольчиком».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №45-52</b> «Фитнес – тренировка с фитболами»	Объяснить правила безопасности, правильное выполнение упражнений.	Фитбол – гимнастика: «Капелька», «Кукушечка», «Веселый мячик», «Ушастый нянь».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №53-60</b> «Волшебная палочка-выручалочка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх и сюжет игры..	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Выстрой лесенку», «Кто дальше прыгнет».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №61-64</b> «Танцевально-ритмическая гимнастика»	Ознакомление выполнения упражнений под музыку.	Танец: «Солнышко», «Кузнечик», «Барбарики», «Колесики», «Гопотушки».
<b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №65-70</b>	Объяснение правила безопасности в играх..	Игры; «Третий лишний», «Не урони», «Челночный бег», «Шишки, желуди, орехи».
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Занятие №71</b>	Итоговое занятие	
	<b>Занятие №72</b>	Педагогическая диагностика	
<b>Всего:</b>	<b>72 занятия</b>		

## Содержание учебного плана детей 6-8 лет

Темы разделов	Темы занятий	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>	<b>Занятие №1</b> Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
	<b>Занятие №2</b> Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №3-8</b> «Детский сад»»	Объяснение техники выполнения и правила игры. Ознакомление с движениями.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Пустое место», «Друзья», «Эстафеты».
<b>Общая подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №9-16</b> «Осень в лесу»»	Объяснение и ознакомление с музыкой, без музыки. Объяснение техники выполнения и правила игры.	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед. ОРУ с мячами. Перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры «Мяч капитану», «Самый быстрый», Самый ловкий».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №17-20</b> «Фитнес – тренировка»»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Правила безопасности на занятиях.	Танцевально – ритмическая гимнастика: «Ритмический зонтик», «Зарядка», «Дождя не боимся».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №21-24</b> «Фитнес – тренировка»»	Ознакомление, объяснение выполнения упражнений под	Игровой стретчинг «Колобок», «Поиграй-ка с нами, обруч», «Теремок», «Снежинки-пушинки».

		музыку. Правила безопасности.	
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №25-28</b> «Зимний лес»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в играх.	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом; лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу. ОРУ с лентами. Подвижные игры: «Снежная перестрелка», «Два мороза», «Паровоз».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №29-32</b> «Зимние забавы»	Объяснение выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятии.	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу. ОРУ с обручами. Прыжки в обручи. Подвижные игры: «Пустое место», «Чай, чай выручай», «Мороз красный нос».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №32-40</b> «Фитнес – тренировка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку.	Ритмическая гимнастика; «Ой ты зимушка зима», «Снежинки и ветер», «Спляшем Ванька».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №41-44</b> «Мы - спортсмены»	Объяснение выполнения упражнений под музыку. Объяснение правила безопасности в игре.	«Прокати мяч», «Поймай мяч», «Передай мяч», «Лови мяч», «Перебрасывание мяча», «Перебежки».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №45-52</b> «Фитнес – тренировка с фитболами»	Объяснить правила безопасности, правильное выполнение упражнений.	Фитбол – гимнастика: «Капелька», «Кукушечка», «Веселый мячик», «Ушастый нянь», «Часики».
<b>Общая подготовка Подвижные игры</b>	<b>Занятие №53-60</b> «Волшебная палочка-выручалочка»	Объяснение выполнения упражнений под музыку.	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» между

		Объяснение правила безопасности в играх и сюжет игры..	предметами, с преодолением препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Выстрой лесенку», «Кто дальше прыгнет», «Эстафета с палочкой».
<b>Специальная подготовка.</b>	<b>Занятие №61-64</b> «Танцевально-ритмическая гимнастика»	Ознакомление выполнения упражнений под музыку.	Танец: «Солнышко», «Мотылек», «Волшебный цветок», «Колесики», «Самолет», «Крокодильчик».
<b>Подвижные игры</b>	<b>Занятие №65-70</b>	Объяснение правила безопасности в играх..	Игры; «Третий лишний», «Не урони», «Челночный бег», «Эстафеты с прыжками и бегом».
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Занятие №71</b>	Итоговое занятие	
	<b>Занятие №72</b>	Педагогическая диагностика	
<b>Всего:</b>	<b>72 занятия</b>		

### 2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников

**Цель:** Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

**Задачи:**

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области

Здоровье сбережения, физическом воспитании ребенка.

2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

**Формы организации:**

- Родительские собрания
- Лекции
- Консультации
- Беседы
- Семинары – практикумы. Тренинги
- Совместные занятия, праздники, развлечения

**Предполагаемый результат:**

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей

изменены установки в области здоровье сбережения по отношению к

ребенку, скорректированы родительские позиции

## 2.4. Взаимодействие с педагогами в рамках реализации Программы

**Цель:** Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

**Задачи:**

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.

2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Формы организации:**

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности

(воспитатели, специалисты).

- Совместная воспитательно-образовательная деятельность

- Консультации

- Коллективные просмотры

- Методические выставки

- Тренинги, практикумы, семинары.

## III. Организационный раздел

### 3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Сроки проведения занятия		Тема раздела (занятия)	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля <sup>1</sup>	Место проведения
	месяц	неделя			всего	теория	практика		
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие	Лекционные, практические занятия	1	0,5	0,5		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал
2.	Сентябрь	1	Стартовая педагогическая диагностика		1	-	1		МАДОУ г. Нижневартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал

<sup>1</sup> Форма контроля – педагогическая диагностика

3.	Сентябрь Октябрь Декабрь Февраль Март Апрель	2,3, 5,6,7, 13,14,15, 21, 27, 29,	Общая подготовка	Лекционные, практические занятия	2 2	4	18		МАДОУ г. Нижевартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал
4.	Ноябрь Январь Февраль Март Апрель	9,10,11,1 2, 17,18,19, 20 23,24, 25,26, 31,32,	Специальная подготовка	Лекционные, практические занятия	2 8	4	24		МАДОУ г. Нижевартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал
5.	Сентябрь Октябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май	4, 8, 16, 22, 28, 30, 33,34,35	Подвижные игры	Лекционные, практические занятия	1 8	3	15		МАДОУ г. Нижевартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал
6.	май	36	Итоговое занятие	Обобщающее итоговое занятие	1	-	1		МАДОУ г. Нижевартовска ДС №4 «Сказка» Спортивный зал
7.	май	36	Итоговая педагогическая диагностика		1	-	1		
ИТОГО:					72	11, 5	60, 5		

### 3.2. Кадровые условия

Работу с детьми ведет инструктор по физической культуре, имеющий специальную подготовку (курсы повышения квалификации) и соответствующее образование.

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Фитнес для малышей»	Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес для малышей»	Программа дополнительного образования «Фитнес для малышей» разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Е.В. Танцевально-игровая гимнастика для детей СА - ФИ – ДАНСЕ, Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина.. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. Методические разработки Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия.- М.:ТЦ Сфера, 2018.

### 3.4. Материально-технического обеспечения Программы

№ п\п	Наименование	Количество
1	Балансиры разного типа	1
2	Бревно гимнастическое	1
3	Гимнастическая палка	20
4	Гимнастический набор: обруч, палки, подставки, зажимы для эстафет	2
5	Доска гладкая с зацепами	1
6	Доска наклонная	1
7	Доска ребристая	2

8	Дуга большая	2
9	Дуга малая	1
10	Коврик массажный	2
11	Кольцеброс настенный	1
12	Кольцо мягкое	0
13	Кольцо плоское	10
14	Комплект детских тренажеров	8
15	Канат для перетягивания	1
16	Куб деревянный малый	0
17	Кубы для ОФП	0
18	Лента короткая	20
19	Мат гимнастический	5
20	Мат с разметками	0
21	Мяч баскетбольный	10
22	Мяч утяжелитель	7
23	Мяч футбольный	20
24	Набор мячей (разного размера)	50
25	Набор разноцветных кеглей	2
26	Набор спортивных принадлежностей: кольцо мал., лента короткая, палка гимнастическая, мяч средний	2
27	Настенная лесенка (шведская стенка)	4
28	Обруч (мал. диаметра)	20
29	Портативное табло	0
30	Прыгающий мяч с ручкой	20
31	Разноцветные цилиндры	5
32	Ролик гимнастический	6
33	Секундомер механический	1
34	Скакалка	30
35	Скамейка гимнастическая	3
36	Стенка гимнастическая	1
37	Султанчики для упр.	10
38	Тележка для спортивного инвентаря	0
39	флажки	20
40	Стеллаж для мячей	1
41	Резинки амортизаторы	3
42	Лыжный комплект	6

43	Гантели	20
44	Скалодром	1
45	Цветная массажная дорожка «Змейка»	2
46	Корзина с сеткой для метания мячей	2
47	Стойка для метания мячей в цель «Цветочик»	2
48	Кольцеброс наклонный с кольцами	2
49	Сетка для лазания 3м	1
50	Комплекс равновесие 3 в 1	2
51	Эстафетные лыжи - шагайки	3
52	Турник съемный из дерева	4
53	Детская башня для лазания	2
54	Комплект трансформер (кольцо, опора, мат)	2
55	Игровой набор для командных игр	1
56	Игровой набор для командно-тактильных игр	1
57	Бросковый модуль с мешочками 1х1м 20 мешочков	1
58	Бросковый модуль мишени 15	1
59	Эстафетная игра Х и О	1
60	Мягкие ворота 100х1200	2
61	Батуты черные	4
62	Тонель для эстафет 3,5 м	2
63	Мобильная баскетбольная стойка	2
64	Тренажер для развития двигательной активности Мост	1
65	Коврики спортивные синии	20

МАДОУ города Нижневартовска ДС№4 «Сказка» имеет все необходимые условия для проведения платной услуги проведение занятий по развитию спортивных способностей детей, отвечающие современным санитарно-гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для проведения данной платной услуги используется отдельный специально оборудованный спортивный зал, который имеет достаточное освещение (естественное и искусственное), отопление. Развивающая предметно-пространственная среда зала в достаточном количестве оснащена и регулярно пополняется разнообразным спортивным оборудованием.

### 3.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как равновесие (координационные способности), гибкость, быстрота, а так же выполнение строевых упражнений и базовых шагов. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Равновесие	Гибкость	Базовые шаги	Быстрота	Строевые упражнения	Количество баллов	Уровень усвоения

#### Критерии оценки:

«3 балла»– проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

«2 балла» – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

«1 балл» – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

#### 1. Равновесие.

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами.

*Тест на гибкость*

#### 2. Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность

скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **3. Значение ритмических базовых шагов:**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги;

Средний - выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога;

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

### **4. Быстрота. Бег на скорость 10 м**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2-3	М	<	3,9	>
	Д	<	4	>
3-4	М	<	3,4	>
	Д	<	3,6	>
4-5	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5-6	М	<	3,0	>
	Д	<	3,2	>
6-8	М	<	2,9	>
	Д	<	3,0	>

### **5. Строевые упражнения:**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них

#### **Уровень физической подготовленности детей.**

12-15 баллов – Высокий уровень физической подготовленности.

7-11 баллов – Средний уровень физической подготовленности

0 - 6 баллов – Низкий уровень физической подготовленности.

## Перечень литературных источников

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. СА - ФИ - ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-Пресс, 2014
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес», Физкультурные занятия. – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Вавилова Е.Н., «Развитие основных движений у детей 2-3 лет», Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 г.
5. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. , «Ритмика в детском саду»; Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2015г.