

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 51» г.Тобольска
(МАДОУ «Детский сад № 51» г.Тобольска)

626158, Тюменская область, г. Тобольск, 9 микрорайон, № 10, тел., факс (3456) 24-34-41, Эл.п. madou51@mail.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 51»
г. Тобольска
протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 51»
г.Тобольска
от 01.09.2021г. № 32 - осн

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Крепыш»

(для детей 6-7 лет)

срок реализации программы 1 год.

Автор программы: Лаврентьева В.О.

Тобольск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи программы	4
1.1.2. Возрастные особенности	4
1.1.3. Планируемые результаты освоения	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Учебно-тематический план	6
2.2. Учебный план	9
2.3. Календарный план	10
2.4.Краткие методические рекомендации	10
2.5.Примерный план занятий для детей 6-7 лет	11
2.6. Оценочные мероприятия	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.	15
3.1. Сведения о педагоге.	15
3.2. Формы и режим занятий.	15
3.3.Оснащение наглядными средствами	15
3.4. Материально – техническое обеспечение	16
3.5. Литература	16

1.1. Пояснительная записка

Программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа ориентирована на закон РФ «Об образовании», санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ Госсанэпиднадзором, и уставом образовательного учреждения. Программа реализуется в работе дополнительной образовательной услуги «Крепыш» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка).
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Новизна

Новизна данной программы заключается в подборе необходимого оборудования для занятий, которые ориентированы на детей нашего детского сада. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику, элементы антистрессовой гимнастики, релаксации, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи

1. Повышение уровня здоровья детей.
2. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
3. Воспитание потребности в здоровье.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а так же с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.1.2. Возрастные особенности

Основным средством оздоровительной физкультуры являются физические упражнения. Их выбор и методика применения, прежде всего, зависит от состояния здоровья детей. Так, абсолютно здоровым детям могут быть назначены разнообразные упражнения на тренировку дыхания, в равновесии и формировании осанки.

Для детей с ограниченными возможностями выбор нагрузок строго индивидуален. При выборе нагрузок для больных детей учитываются диагноз, период заболевания и степень повреждения функции больного органа, т.е. его функциональная недостаточность.

Рост (длина тела) – важнейший показатель физического развития, регулируемый соматотропным гормоном гипофиза (СТГ) – гормоном роста. Особенно много СТГ выделяется в период 0-12 месяцев жизни ребёнка, за это время его рост увеличивается на 25 см и более. Значительно увеличивается длина тела в 4-7 лет. В этом возрасте выделяется много соматотропного гормона гипофиза, андрогенов, активно функционирует щитовидная железа, тело гармонично растёт в длину, развиваются органы и кровеносная ткань. Среднее увеличение длины тела на 4-5-м году жизни ребёнка составляет 4-6 см, на 6-7-м году – 8-10 см.

При адекватных (соответствующих) нагрузках рост ребёнка увеличивается от года к году. Особенно полезны умеренные по величине и интенсивности нагрузки, упражнения на растягивание, упражнения в расслаблении и на формирование осанки, прыжки, подскоки, наклоны вперёд и в сторону, элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол), плавание. Эти упражнения раздражают зоны роста, стимулируют обмен веществ, устраняют сутулость, способствуют растяжению позвоночника.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегаёт — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

1.1.3. Планируемые результаты освоения

Дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- уметь :
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя,
- выполнять упражнения для развития гибкости,
- играть в игры общего и специального характера;

навыки: - соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Воспитание здорового во всех отношениях ребёнка. Укрепление физического и психического здоровья детей, сплочение детского коллектива, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

Месяц	Неделя	Тема недели	Планирование	Кол-во часов
Октябрь	1	Быстрее! Выше! Сильнее!	Диагностика физического развития воспитанников	8
	2	В гости к здоровячку	Ходьба по скамейке с выполнением задания Прыжки в длину с места Челночный бег с кубиками на время Поднимание туловища от пола Упражнения на релаксацию	
	3	Путешествие на остров сокровищ	Ползание по скамейке назад на четвереньках Прыжки вперед на двух ногах Бег в быстром темпе Упражнения на развитие равновесия и координации	
	4	Топ-топ	Прыжки с разбега Пролезание под дугами Ходьба по скамейке с выполнением заданий Упражнения на развитие равновесия и координации	
Ноябрь	1	Ловкие зайчата	Прыжки в длину с места Ходьба по скамейке Дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию	8
	2	Ловкие мячи	Броски и ловля мяча в движении Ползание по скамейке назад на четвереньках Бег с преодолением препятствий Профилактика плоскостопия Упражнения на релаксацию	
	3	Я веселый, звонкий мячик	Отбивания мяча от пола в движении Броски мяча от груди Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации	
	4	Ловкий кенгуру	Прыжки вперед с зажатыми между ногами предметом Отбивание мяча от пола в движении Дыхательная гимнастика	

			Бег с высоким подниманием ног Упражнения на релаксацию	
Декабрь	1	Кузнечики	Прыжки с разбега с доставанием предмета Прыжки вперед с зажатыми между ногами предметом Упражнения и подвижные игры по желанию детей Профилактика плоскостопия Упражнения на релаксацию	8
	2	Дружина	Челночный бег Отбивание мяча от пола Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации движений Профилактика плоскостопия	
	3	Спортивная братва	Элементы футбола Разновидности бросков мяча Прыжки вперед с зажатым между ног предметом Упражнения на развитие равновесия и координации	
	4	Елка в кроссовках	Бег с выполнением задания Прыжки со скамейки Прыжки в длину с места Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Январь	2	Мы сегодня удалцы	Прыжки через препятствия с места отталкиваясь двумя ногами Упражнения на растяжку Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации движений Упражнения на релаксацию	8
	3	Спорттики	Ходьба по скамейке Пролезания Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	
	4	Быстрые кометы	Перелезания Броски мяча из-за головы Упражнения на развитие равновесия и координации Ходьба по скамейке Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Февраль	1	Крепкие ребята	Прыжки со скамейки Бег с преодолением препятствий Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений	

			Упражнения на релаксацию	
	2	Спортивные космонавтики	Передача мяча из положения сидя Ходьба по канату приставным шагом Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	8
	3	Силачи	Передача мяча из положения сидя Отбивание мяча от пола в движении Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	
	4	Для спортсменов нет преград	Прыжки через препятствия Челночный бег и ползание под дугами Упражнения на развитие внимания и ловкости Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Март	1	Физкультурницы	Бег с преодолением препятствий Отбивание мяча от пола Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	
	2	Вместе мы сила	Бег змейкой Прыжки через препятствия Ходьба по скамейке Пролезание Упражнения и подвижные игры на развитие равновесия, ловкости Упражнения на релаксацию	8
	3	Вперед к победе	Бег из разных стартовых положений Пролезание Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и ловкости Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	
	4	В здоровом теле-здоровый дух!	Кувирки Ходьба по ребристой дорожке, камушкам Пролезание в обруч Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Апрель	1	Фитнес-радуга	Пролезание Ходьба по канату приставным шагом Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	

	2	Здравница	Бег с преодолением препятствий Прыжки через препятствия Ходьба с предметом на голове Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости, быстроты Упражнения на релаксацию	8
	3	Школа прыгунов	Прыжки через препятствия Челночный бег Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие силы, быстроты Упражнения и подвижные игры по желанию детей	
	4	Быстрее всех победы ради!	Прыжки в длину с места Челночный бег Упражнения на развитие силы и быстроты Отжимания от скамейки Профилактика плоскостопия Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками	
Май	1	Вперед, герои!	Перебрасывание мяча друг другу Прыжки из обруча в обруч Ползание по скамейке на четвереньках с грузом на спине Дыхательная гимнастика Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	8
	2	Королевы стадиона!	Отбивание мяча от пола Дыхательная гимнастика Прыжки в длину с места Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	
	3	Быстрее! Выше! Сильнее!	Итоговая диагностика физического развития дошкольников Дыхательная гимнастика	
	4	Весёлые кеды.	Упражнения по основным видам движений Профилактика плоскостопия Упражнения и подвижные игры по желанию детей	

2.2. Учебный план

Раздел	Количество часов
Диагностика.	2
Разучивание ловли и броска мяча	7
Отбивание, ведение, перебрасывание мяча	7
Освоение техники прыжков на скакалке	8
Преодоление препятствий во время бега	8

Растяжка	9
Прыжки в длину с места и с разбега	9
Профилактика плоскостопия	5
Метание	9
Итого	64

2.3. Календарный план

Группа	Месяц	Количество занятий	Время		
			1 занятие	неделя	месяц
	Октябрь	8			3ч 20мин
	Ноябрь	9			3ч 45мин
	Декабрь	8			3ч 20мин
	Январь	6			2ч 30мин
	Февраль	8			3ч 20мин
	Март	9			3ч 45мин
	Апрель	8			3ч 20мин
	Май	8			3ч 20мин

2.4 Краткие методические рекомендации

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного учреждения, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой и желание родителей.

Наполняемость групп: до 15 человек (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и воспитания и социальной защиты детей РФ).

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Возраст детей: 5-7 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий: 25-30 минут, 2 раза в неделю (8 раз в месяц).

Методы и приемы обучения детей общеразвивающими упражнениям и играм с мячом:

1. Перед разучиванием какого - либо упражнения, разучивание названия.
2. Показ, как правильно выполнять движения.
3. Повторение упражнения детьми.
Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.
4. Творческие задания с инвентарём или разученным упражнением.
5. Игровые и соревновательные задания с использованием разучиваемого

упражнения или с инвентарем используемым на занятии.
Эффективность обучения игровым действиям с использованием разучиваемого упражнения или с инвентарем зависит от правильного подбора методов и приемов.

2.5. Примерный план занятий для детей 6-7 лет Структура образовательной деятельности.

I. Вводная часть: ходьба, бег.

II. Основная часть:

- разминка под музыку (аэробные упражнения);
- Обучение основным видам движений;
- дыхательные упражнения;
- подвижная игра.

III. Заключительная часть: дыхательная гимнастика; релаксация; речевка.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной группе - 30 мин.:

- вводная часть - 3 мин.;
- основная часть - 25 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

<p>Подготовительная часть 10 минут</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой ЦНС, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). 2. Формирование умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. <p>Средства: строевые упражнения, основные развивающие упражнения с предметом и без, упражнения с элементами на координацию движений.</p>
<p>Основная часть 15 минут</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. <p>Средства: значительный подъем нагрузки, выполнение упражнений с различным оборудованием, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.</p>

Заключительная часть 5 минут	Задачи: 1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности. 2. Подведение итогов занятия. 3. Задание на дом. Средства: успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).
---------------------------------	--

2.6. Оценочные мероприятия

Развитие психофизических качеств:

- измерение силы: подъем туловища в сед;
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места;
- быстрота: «челночный бег» 3X10 м;
- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в физкультурном зале, так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно

Ориентировочные показатели

физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	100-140	130-155
		Дев	90-140	125-150
2	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	4-7	5-8
		Дев	7-10	8-12

3	Челночный бег 3x10 метров	Мал	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	8,5-7,7	7,5-7,0
4	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	10-12	12-14
		Дев	8-10	9-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более двух показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из четырёх тестов, ребёнок имеет от трёх показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях

прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Челночный бег 3X10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно

выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1 Сведения о педагоге.

Лаврентьева Валерия Олеговна, инструктор по физической культуре, без категории. Образование среднее профессиональное (2019 год. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет» г.Тюмень, по специальности «Физическая культура», квалификация «Учитель физической культуры»).

Курсы повышения квалификации. Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования (ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»», по программе «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования». 36 часов, 2020 год.

3.2 Формы и режим занятий.

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованные занятия; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой основных общеразвивающих движений; спортивные праздники и развлечения.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной группе - 30 мин.:

- вводная часть - 3 мин.;
- основная часть - 25 мин.;
- заключительная часть - 2 мин.

3.3. Оснащение наглядными средствами

Условия реализации Программы: физкультурный зал;

1. Наглядно-зрительные приемы:
 - показ физических упражнений
 - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
 - имитация (подражание)
 - зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)
2. Наглядно-слуховые приемы:

- музыка, песни
- 3. Тактильно-мышечные приемы:
 - непосредственная помощь инструктора

3.4. Материально – техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь: кубики, гимнастические коврики, обручи, скакалки, гимнастические палки, мягкие модули, степ-платформы, тренажёры, дорожка для прыжков в длину с места, мячи резиновые (разного диаметра), мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи (медболы), физиомячи (мячи - фитболы), баскетбольные щиты, баскетбольные корзины, ориентиры.

3.5. Литература

1. Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
2. Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
4. А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.