

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mou481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 27 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 481
Н.П. Байрамова
Приказ № 205
от « 27 » августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физического воспитания
ОФП "МАЛЫШИ КРЕПЫШИ"

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 481 г. Челябинска»

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Нормативно - правовое обоснование программы	6
1.3 Цель и задачи реализации программы	7
1.4 Принципы и подходы к формированию программы	9
1.5 Характеристики особенностей развития детей 2-7 лет	11
1.6 Промежуточные планируемые результаты	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1 Содержание программы (2-3 года)	17
2.2 Содержание программы (3-7 лет)	24
2.3 Дозировка и контроль физической нагрузки	27
2.4 Доступные гимнастические упражнения для детей младшего школьного возраста	30
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	34
3.1 Режим занятий, учебная нагрузка	34
3.2 Техника безопасности в работе с детьми.	35
3.3 Структура занятий.	36
3.4 Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (2-3 года).	38
3.5 Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (3-7 лет).	63
3.6 Материально-техническое обеспечение программы	65
4. ЛИТЕРАТУРА	67
Краткая презентация программы	68

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: - современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; - у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической

культурой. Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности.

Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры.

Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. ОФП – это один из самых

демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы. ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети среднего и старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме. Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали,

что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Программа кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

1.2 Нормативно - правовое обоснование программы

Структура и содержание настоящей программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

–Федеральный закон Р.Ф. от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями);

–Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.
- Устав МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска».

Обзор и анализ действующего законодательства подтверждают актуальную идею, что организация дополнительных образовательных услуг в условиях Учреждения на локальном уровне может быть осуществлена при соблюдении содержания соответствующей нормативно-правовой базы.

1.3 Цель и задачи реализации программы

Цель:

- приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры.
- воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и занятий.

Содержание работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

Задачи:

образовательные:

- дать навыки здорового образа жизни,
- обучение основным приемам техники игры
- привитие навыков соревновательной деятельности

воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом,

- развитие коммуникативных способностей, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

развивающие:

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- формирование стойкого интереса к занятиям,

- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

- развитие физических способностей, укрепление здоровья,

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

оздоровительным воздействием физической культуры

оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья детей,

- формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- профилактика заболеваний;

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Кроме того, в процессе освоения программы происходит:

- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и

имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.).

1.4 Принципы и подходы к формированию программы

Программа предназначена для кружковой работы, рассчитана от 18 до 36 часов в год. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (в зависимости от возраста детей).

Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

Основные принципы физического воспитания

Систематичность - в планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом образовательной деятельности и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Доступность - принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий разучивать упражнения от простого к сложному, определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность детей.

Положительная мотивация - принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Сознательность и активность - выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Последовательность - в процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Прочность - на занятиях дети приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Наглядность - заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований- в практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Методологическая основа программы включает в себя **деятельностный подход.**

Данный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (В.А. Беликов, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Н.Ф. Талызин и др.) предполагает, что деятельность всегда субъективна, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. Существенными характеристиками деятельности являются: предметность, мотивированность, целеположенность (целенаправленность), осознанность. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику. Ребенок интенсивно развивается только в развивающейся деятельности. Следовательно, основное внимание педагога должно быть направлено не столько на достижение результата, сколько на организацию самого процесса, деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими

действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

1.5 Характеристики особенностей развития детей 2-7 лет

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

На **третьем году** дети становятся самостоятельнее. Совершенствуется восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, в конце года появляются основы наглядно- образного мышления. Интенсивно развивается активная речь детей. У детей формируется новый вид деятельности – игра. Игра носит процессуальный характер, главное в ней действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. На 3 году совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнить ряд заданий. Дети способны воспринимать до 5 и более форм предметов, до 7 и более цветов, различать предметы по величине, ориентироваться в пространстве.

Третий год жизни — это период активного совершенствования качества движений, которыми овладел ребенок на предыдущих этапах. Более координированными становятся движения рук, пальцев и ног, дети могут на ходу манипулировать предметами, активно **развивается мелкая моторика**.

У **детей четвертого года** формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (катать мяч, хлопать, притопывать ногой, полу-приседать, приседать, совершать повороты туловища), умение начинать движения и заканчивать с по команде взрослого.

На **пятом году** жизни учатся двигаться в соответствии с характером музыки, по определенной команде взрослого. Улучшается качество исполнения физических движений, появляется умение двигаться ритмично, согласно заданному темпу, и умение сочетать движения с музыкой.

На **шестом году** формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять

движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются движения, умение двигаться в заданном направлении с определенным темпом и заданием, выполнять простейшие перестроения, навыки владения мячом.

Дети седьмого года жизни становятся физически крепче, подвижнее. Успешно овладевают основными видами движений, у них хорошая координация в ходьбе, беге, прыжках. Владеют спортивным оборудованием. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

1.6 Промежуточные планируемые результаты

2 - 3 года

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- постепенно дети узнают и называют различные способы ходьбы, построения, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия, их свойства и возможные варианты их использования.

- дети осваивают простейшие, общие для всех, правила в подвижных играх узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину(спрыгивание);

Катание, бросание, метание:

- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля);
- бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними.

Ритмические упражнения.

Подвижные игры, основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышек формируются **следующие новые двигательные умения:**

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывать движение рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину, с места и спрыгивания;
- довить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать по гимнастической стенке приставными шагами.

Планируемые результаты освоения программы

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.

Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

3 – 4 года:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, при выполнении упражнений на мяче;

-может ползать на четвереньках, подлезать под дугу, шнур;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 65 см;

-может пробежать в медленном темпе 200–240 м;

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы, владеет ходьбой враспынную, находит своё место в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы и с изменением направления движения.

-уверенно ходит по скамейке, удерживая равновесие;

-владеет бегом враспынную и с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы и с изменением направления движения, а так же бег «змейкой» обегая предметы;

-умеет подлезать под дугу и шнур, группируясь, не задевая их;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгать в длину с места (не менее 80см),

-умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, владеет ходьбой и бегом в чередовании, ходьбой с высоким подниманием колен, с захлестом голени;

-для развития ловкости – челночный бег;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

-проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей):

-умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы 2-3 года

1. Введение

Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале.

2. Общая физическая подготовка.

Каждое занятие имеет определенную структуру, начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и затем – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 2-4 минуты и имеет собственные задачи:

биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

педагогический аспект – формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства:

Разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть занятия включает 10-12 мин и содержит следующие задачи:

-формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков;

-развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения с предметами, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2-4 мин, основными задачами которой являются:

- восстановительные упражнения;
- подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.д).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика
4. Точечный массаж и самомассаж
5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие.

- на укрепление мышц стопы;
- на формирование правильной осанки;
- для развития и укрепления мышечного тонуса;
- на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений.

Ходьба;

Оздоровительный бег;

Прыжки;

Ползание, лазание;

Метание;

Упражнения на равновесие;

Упражнение на развитие координации движений.

НОД проводятся инструктором по физической культуре (в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим, физиологическим, психологическим, эстетическим и другим требованиям.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентарь, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты.

Программа дополнительного образования по физическому развитию «**Малыши - крепыши**» направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развития основных видов движений, через следующие типы занятий:

1.Образно-игровое

Цель. Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.

Варианты. 1. На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы.

2.На протяжении всего занятия один образ воплощается в разных движениях.

Методические рекомендации.

Заинтересовать детей образом и помочь им «войти» в него. Фиксируя внимание на точном подражании образу, добиваться техники выполнения движения. С помощью музыкального сопровождения развивать творческое исполнение подражательного движения.

2. Сюжетно-игровое

Цель. Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

Варианты.

1. Через игру «В гости к куклам» или «Перелетные птицы» и т. д. дети учатся преодолевать игровые препятствия в выполнении движений, ориентировке в пространстве.
2. Через сюжетную игру с определенным назначением, например «Помогите Буратино найти золотой ключик», уже вначале перед детьми ставится цель, для достижения кое-рой необходимо преодолевать двигательные трудности, уметь разрешать проблемную ситуацию.
3. Через сюжет чисто спортивного назначения, например «Путешествие в страну «Спортландию», дети должны выполнить разные предлагаемые спортивные движения.
4. Игровой сюжет с неожиданностями, например «Путешествие в страну чудес», где разные сказочные герои дают задания, от выполнения которых зависит достижение цели и т.д

Методические рекомендации.

Сначала назвать игру и ее назначение, а затем поставить цель. Провести психологическую подготовку к преодолению трудностей. Развитие сюжета происходит с нарастающей физической нагрузкой (кульминация и достижение цели), затем спад физической нагрузки.

3. Предметно-образное

Цель. Учить детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

Варианты.

1. На занятии с одним снарядом или предметом, например «Праздник мяча» или «Песенка-чудесенка», дети выполняют с мячом разнообразные движения, упражнения, игры.
2. На занятии используются однотипные снаряды или предметы с разнообразной двигательной деятельностью, например «Палки, биты, городки - в игру с собой бери» и т. д.

Методические рекомендации.

Закрепить полученные двигательные навыки на одном из снарядов (или однотипных) и с одним предметом, например «Школа мяча». Заинтересовать детей движениями на данном снаряде или играми с одним предметом, например соскакалкой или кеглями.

4. По сказкам.

Цель. Через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.

Варианты.

1. Занятие построено на сюжете одной сказки, например «Рукавичка».
2. Занятие построено на встрече с героями из разных сказок, например «Путешествие в страну сказок».
3. На протяжении всего занятия присутствует один сказочный герой, например Буратино.
4. Дети и взрослые придумывают свою сказку и по ней действуют и т. д.

Методические рекомендации.

Заранее познакомить детей со сказкой. В начале занятия заинтересовать их сказкой и ввести в сказочный мир, а затем ставить цель и начинать двигательную деятельность.

Примечание. В течение всего занятия дети выполняют движения под веселую музыку, шутки, прибаутки, песни и потешки. Занятие может сочетаться и с другими типами занятий: по интересам, творчеству и т. д.

5. По литературным произведениям.

Цель. Обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность, через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

Варианты.

1. Занятие построено на одном литературном произведении (например С. Маршак «Кто найдет колечко?», М. Пришвин «Лисичкин хлеб», К. Чуковский «Доктор Айболит» и т.д.)
2. Занятие построено на встрече с одним персонажем литературного произведения, например «Доктор Айболит закаляться нам велит!» От лица данного персонажа осуществляется вся двигательная деятельность. Занятие может быть сюжетно-игровым или просто обучающим.
3. «В гостях у литературных героев». Во время двигательной деятельности дети «случайно» находят заранее спрятанные предметы из знакомых литературных произведений, например «лисички хлеб».

Методические рекомендации. Используемые литературные произведения должны быть знакомы детям и доступны их восприятию.

Когда же рассказывать детям содержание произведения и беседовать о нем? Если все занятие строится на сюжете одного произведения, то вначале.

Если стихотворение несюжетное, то оно читается детям тогда, когда это уместно в процессе занятия, например «Снегири» А. Прокофьева и т. д.

Если предстоит встреча с предметами или персонажами из литературных произведений, то можно, например, найти висящий на дереве мешочек, а в нем «лисичкин хлеб» из произведения М. Пришвина и т. д.

Программа «Малыши - Крепыши» включает 4 раздела:

1. «Крепыши».

2. «Сильные руки- не знают скуки».
3. «Дышим с пользой для здоровья».
4. « Топ, топ, топают малыш».

Раздел 1. «Крепыши»

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств.

Содержание: В данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК, укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие физических качеств. Особое внимание уделяет развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала.

Учит правильному выполнению основных видов движений. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр.

Раздел 2. «Сильные руки - не знают скуки»

Цель: развитие мелкой моторики кистей рук.

Содержание: Упражнения и подвижные игры с природным материалом, обручами. В данном разделе представлены различные средства и методы о различных способах оздоровления кистей рук, развивает мелкую моторику с использованием нестандартного оборудования.

Раздел 3. «Дышим с пользой для здоровья».

Цель: научить детей правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений и применение знаний в повседневной жизни.

Содержание: В данном разделе представлены упражнения с использованием нестандартного оборудования, направленного на обучение правильного и оздоровительного дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на повышение иммунитета детей, восстановить дыхательную систему после пневмонии и других заболеваний дыхательной системы, а также предотвратить частые

простудные заболевания. Благодаря дыхательной гимнастике, дети учатся расслабляться, успокаиваться.

Раздел 4. «Топ, топ, топает малыш».

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия.

Содержание: Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами.

Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям. В данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождения босиком (в носочках) по тропе здоровья.

2.2 Содержание программы 3-7 лет

1. Введение

Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.

2. Здоровый образ жизни

Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена.

Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины.

3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу. Упражнения на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

(Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание, лежа на животе, с последующим расслаблением.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, утяжелители и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе. Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег. Ходьба и бег в различном темпе.

Подвижные игры и эстафеты.

4.Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Беговая подготовка с учётом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств:

- Упражнения для развития выносливости: равномерный бег;

- Упражнения для развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, с высоким подниманием бедра, со сменой направлений, игровые упражнения в быстром темпе, эстафеты;
- Упражнения для развития гибкости: упражнения на растяжение, с партнёром, с предметами;
- Упражнения для развития ловкости: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лёжа, подтягивание из положения лежа, приседания на двух и одной ноге, упражнения с отягощением.

5. Основы видов спорта

1. Гимнастика

6. Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.

2. Соревнования — эстафеты.

3. Соревнования "Веселые старты".

4. "Спортивные загадки".

5. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир".

6. "Самые ловкие".

7. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры

1. В спортивном зале.

2. На свежем воздухе (в теплое время года).

8. Педагогический мониторинг.

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы кружка по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить

коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений. Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки. Контрольные нормативы для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «ОФП».

Нормативы для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость) мал. низкий средний высокий > 11,8 < 11,0 < 10,7 дев. низкий средний высокий > 12,0 < 11,5 < 10,8

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног) мал. низкий средний высокий < 110 см. > 130 см. > 140 см. дев. низкий средний высокий < 100 см. > 120 см. > 130 см.

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см. (м. 1 кг.) (сила рук). мал. низкий средний высокий < 200 см. > 250 см. > 300 см. дев. низкий средний высокий < 190 см. > 230 см. > 280 см.

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см. мал. низкий средний высокий < 4 см. > 6 см. > 8 см. дев. низкий средний высокий < 5 см. > 7 см. > 10 см.

2.3 Дозировка и контроль физической нагрузки.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения педагога, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и

находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно - сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

2.4 Доступные гимнастические упражнения для детей младшего дошкольного возраста

Дополнительные занятия с детьми общей физической подготовкой (ОФП) не будут лишними, особенно, если ваш ребенок посещает гимнастический зал только несколько раз в неделю.

Дело в том, что упражнения для развития общей физической подготовки, как правило, простые, безопасные и не требующие специальных условий спортивного зала, максимум мягкого коврика на пол. Но при этом они очень полезные и эффективные для укрепления мышечного корсета ребенка.

Разделим упражнения на два вида: для подкачки на различные мышцы и для развития гибкости. В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки. Упражнения следует выполнять в указанном порядке.

Растяжка

Наклоны в разные стороны. Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны вперед, касаясь руками пола. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

«Бабочка».

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Упражнения для ног

Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

Упражнения для пресса

Исходное положение: *сидя на полу*, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед

собой.

Лежа поднимание ног. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

«Лодочка на спине». Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

Упражнения для спины

Поднимание спины наверх.

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

«Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

Планка.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно

над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

Отжимания от пола.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к заключительной части тренировки – выполнению шпагатов и растяжки спины. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.

Заключительная часть тренировки - задания на растяжку

Складки ноги вместе и врозь.

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

«Колечко».

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться

головой вверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

«Корзиночка».

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову вверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Режим занятий, учебная нагрузка.

Срок реализации программы: составляет 5 лет. Организация образовательного процесса проводится в период с 1 сентября по 30 апреля. Режим занятий в МБДОУ соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)(извлечение)

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей до 3 лет - не более 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Режим занятий:

1 год обучения (1-я младшая группа, 2-3 г.) – 18 часов в год, 2 раза в неделю

по 10 минут.

2 год обучения (2-я младшая группа, 3-4 г.) – 18 часов в год, 2 раза в неделю по 15 минут;

3 год обучения (средняя группа, 4-5 л.) – 24 часов в год, 2 раза в неделю по 20 минут;

4 год обучения (старшая группа, 5-6 л.) – 30 часов в год, 2 раза в неделю по 25 минут;

5 год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет) – 36 часов в год, 2 раза в неделю по 30 минут.

Распределение учебной нагрузки

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	10 мин	2 раза	20 мин	18 часов
2	15 мин	2 раза	30 мин	18 часов
3	20 мин	2 раза	40 мин	24 часов
4	25 мин	2 раза	50 мин	30 часов
5	30 мин	2 раза	1 час	36 часов

3.2 Техника безопасности в работе с детьми.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую

подготовку и состояние здоровья детей;

- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

3.3 Структура занятий.

Правильно организованная учебно-тренировочная работа обеспечивает развитие организма детей, укрепляет их здоровье, помогает формировать гармонично развитую личность, способствуя раскрытию творческого потенциала.

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1 .Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1 .Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость,

решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства:

Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

3.4 Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.

«Малыши-крепьши» для детей 2-3 лет

№	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь			
1 Н Е Д Е Л Я	«Крепьши»	<p>Познакомить детей с особенностями занятий.</p> <p>Дать элементарные представления о частях тела человека (голова, шея, рука, живот, нога и т.д.).</p> <p>Сюжетные упражнения направлены на профилактику нарушения осанки. Рассказать детям о том, какие продукты надо есть, чтобы быть здоровыми.</p> <p>Формировать умение управлять своими движениями, контролировать, их.</p> <p>В подвижной игре «Танцоры», учить детей адекватно реагировать на несколько звуковых и цветовых сигналов ,</p>	Кольца цветные 6 шт., мячи по количеству детей, кегли, гимнастическая скамейка.

		Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	
2 Н Е Д Е Л Я		<p>Предложить детям пойти в гости к мишке. Ходьба.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге стойкой в определенном направлении.</p> <p>Способствовать развитию ориентировки в пространстве, при ходьбе по извилистой дорожке.</p> <p>Учить ползать на четвереньках змейкой.</p> <p>Вызвать интерес к двигательной деятельности, Упражнять в прокатывание мяча двумя руками друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Котик к печке подошёл»</p>	Мяч большой, обруч, конусы
3 Н Е Д Е Л Я		<p>Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; мягко прыгать, не сгибая ноги в коленях;</p> <p>ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	Мячи по кол-ву детей, кегли, гимнастическая скамейка.

		<p>Приучать быстро, действовать по сигналу воспитатель.</p> <p>Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность.</p> <p>Дыхательные упражнения: “Заблудились”, “Отдыхаем”, “Дровосек”. Упражнение на расслабление “Руки отдыхают” Подвижная игра “Поровенькой дорожке”, Игра на развитии слухового внимания « Петя, Петя, петушок»</p>	
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Следить за правильностью выполнения основных видов движений.</p> <p>Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала.</p> <p>Воспитывать самостоятельность,</p>	<p>Гимнастическая скамейка, лестница, длинный шнур, обруч, 2 мяча.</p>

		<p>творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру.</p> <p>Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных.</p> <p>Подвижная игра «Веселые прыжки».</p>	
Октябрь			
1 Н Е Д Е Л Я		<p>Формировать умение прыгать на двух ногах.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на повышенную опору и сойти с неё развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание</p>	<p>Шапочка зайчика, дуга, канат, мягкие модули, мат.</p>

		участвовать в нем.	
2 Н Е Д Е Л Я		<p>Учить прокатывать мяч в ворота. Упражнять детей в беге враспынную совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении. Закреплять навыки в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в прокатывание мяча двумя руками друг другу. Пальчиковая гимнастика «Ёжики».</p> <p>Воспитывать смелость и самостоятельность. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра «Поровненькой дорожке».</p>	Мяч большой, обруч, гимнастическая палка.
3 Н Е Д Е Л Я		<p>Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Следить за правильностью выполнения основных видов движений. Формировать правильную осанку, предупреждать</p>	<p>Мяч большой, обруч, гимнастическая палка.</p> <p>Изображение героев скачок: Зайца, мышки - норушки, серого волка и лисы.</p>

		<p>плоскостопие. Развивать ловкость, быстрому, умение ориентироваться в пространстве зала.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру.</p> <p>Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных.</p> <p>Подвижная игра "Кружись — не упади!"</p>	
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Учить детей спрыгивать с предметов высотой 15 см, Закреплять основные движения: подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед; ползание на четвереньках подлезание под дугу.</p> <p>Закреплять основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий. Вызывать у детей эмоциональный отклик на</p>	<p>Мячи по количеству детей, кегли, дуга, гимнастическая скамейка.</p>

		<p>игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве. Пальчиковая гимнастика: «Поросята есть хотят»</p> <p>Игра «Соберём жёлуди для поросят».</p>	
Ноябрь			
1 Н Е Д Е Л Я		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в колонне, по одному с различными заданиями по сигналу воспитателя. Ползание между предметами, расположенными в два ряда (дорожка); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать желание быть сильными, смелыми. Развивать выносливость, ловкость. быстроту. Подвижная игра «Кружись — не упади»</p>	<p>Кубики, доска гимнастическая, обруч, шишки, гимнастическая палка.</p>
2		Обучать подражательному	Гимнастическая

Н Е Д Е Л Я		<p>движению «собачка».</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной в заданном на правлении по ребристой доске, с перешагиванием через кубики высотой 20 см.; беге врассыпную. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам.</p> <p>Упражнять в выполнении заданий для профилактики, плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет".</p> <p>Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды, Учить отгадывать загадки.</p> <p>Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Лохматый пёс».</p>	<p>скамейка, лестница, обруч, доска ребристая, кубики.</p>
З Н		<p>Продолжать совершенствовать</p>	<p>Мяч большой, обруч, гимнастическая палка.</p>

Е Д Е Л Я		<p>двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Подвижная игра «Снежки».</p>	Лист белой бумаги, снежки ватные.
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в колонне, по одному с различными заданиями по сигналу воспитателя. Ходьба на четвереньках, прокатывание мяча друг другу через ворота. Повторить ползание между предметами,</p>	Мяч большой, обруч, шнур, конусы.

		расположенными в два ряда (дорожка). Игровое упражнение «Паучок» Подвижная игра "Кружись — не упади!"	
Декабрь			
1 Н Е Д Е Л Я	«Сильные руки не знают скуки»	Развивать двигательную активность детей, совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка. Подвижная игра «Снежки».	Варежка. Кубики, карандаши, лист бумаги, обручи и мячи.
2 Н		Развивать двигательную активность детей;	Варежка. Мяч-ёжик Мяч

<p>Е Д Е Л Я</p>		<p>совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом ходьбе с высоким подниманием колена Ходьба на четвереньках, прокатывание мяча друг другу через ворота Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, призвать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка»</p>	<p>большой, гимнастическая палка.</p>
<p>З Н Е Д Е Л Я</p>		<p>Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики с листом бумаги. Упражнять в ползании на четвереньках низких четвереньках по гимнастическим скамейкам.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, тропа здоровья, кубики. Листы белой бумаги, снежки ватные.</p>

		<p>Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции.</p> <p>Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет".</p> <p>Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды.</p> <p>Учить отгадывать загадки.</p> <p>Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой.</p> <p>Подвижная игра «Снежки».</p>	
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; на носочках, на пяточках; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; между предметами.</p> <p>Беге «змейкой», врассыпную.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и стойке на одной</p>	<p>Кубики. обручи, кегли, гимнастическая скамейка, наклонная доска, набивные мячи.</p>

		<p>ноге (выполнение упражнения на внимание: «Цапля», «Зайчик»).</p> <p>Закреплять умение в ползании по наклонной доске и прыжках через предметы с продвижением вперед на 2-х ногах.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»</p>	
Январь			
1 Н Е Д Е Л Я		<p>1. Ходьба по мягким модулям.</p> <p>2. Прыжки на батуте.</p> <p>3. Приседания с мечем..</p> <p>4. Подъем тела к гимнастической стенке.</p>	<p>Мяч большой, мягкие модули, батут, обруч, гимнастическая палка.</p> <p>Варежка.</p>

		<p>.Продолжать знакомить детей с выполнением упражнений в ролях; закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы; упражнять я прыжках в длину с места, координируя движения рук и ног;закреплять умение пролезать в обруч боком; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра "Крутись — Не упади!</p>	
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>		<p>Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим «змейкам, Упражнять в</p>	<p>Обруч, гимнастическая скамейка, мячи, мишура.</p>

		<p>выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции.</p> <p>Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет",</p> <p>Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды.</p> <p>Учить отгадывать загадки.</p> <p>Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой, Подвижная игра «Снежинки».</p>	
З Н Е Д Е Л Я		<p>Игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Пронеси, не урони. -Допрыгай на одной ноге. -Загони мяч в ворота. - С кочки на кочку. -Ниточка — иголочка. -Мяч водящему. <p>Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту</p>	<p>Гимнастическая скамейка. наклонная доска, кубики.</p> <p>Перчатка.</p>

		<p>реакции. Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук.</p> <p>Подвижная игра «Снежинки»</p>	
4 Н Е Д Е Л Я		<p>1.Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5-6,5м) пр. и лев. рукой</p> <p>2.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамье с поворотом вправо влево.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам.</p> <p>Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Способствовать развитию речи детей,</p>	<p>Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, медведь</p>

		используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	
Февраль			
1 Н Е Д Е Л Я	«Дышим с пользой для здоровья»	1.Прыжок в длину с места. 2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Закреплять умения детей в прыжках и обруча в обруч, приземляясь на носочки;в подлезание под дугу. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать интерес и желание заниматься физкультурой. Укреплять здоровье. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. Подвижная игра «Поезд».	Гимнастические скамейки, обручи для прыжков, дуга для подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия.
2 Н Е Д Е		«По мостику на лужок», «Птички в гнездышках», «Птицы и кошка», «Мышки - норушки», «Веселые бабочки» 'Закреплять умение	Гимнастические скамейки, мячи на каждого ребёнка, обручи для прыжков, дуга для

Л Я		<p>принимать правильное исходное положение при работе с мячом (бросать и ловить его кистями рук, не прижимать к груди), Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движений, чётко реагировать на команды. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, Чувство взаимоуважения и коллективизма. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия.</p>
З Н Е Д Е Л Я		<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель-мишень на стене, правой, левой руками.</p> <p>2. Перелезание через препятствие боком.</p> <p>3. .Ходьба по горизонтальной дорожке, перешагивая через модули.</p> <p>Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия.</p> <p>Совершенствовать у детей умение свободно выполнять</p>	<p>Канат, гимнастическая скамейка, дуги.</p>

		<p>упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки.</p> <p>Учить детей выражать себя в ритмических движениях.</p> <p>Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.</p>	
<p>4</p> <p>Н</p> <p>Е</p> <p>Д</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Я</p>	<p>«Топ,топ, топает малыш»</p>	<p>1 Перелезание через препятствие боком.</p> <p>2.Ходьба по горизонтальной дорожке с поворотом вокруг себя на середине.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах вверх и вперед.</p> <p>Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия.</p> <p>Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки.</p> <p>Учить детей выражать себя в ритмических движениях.</p> <p>Совершенствовать,</p>	<p>Кубики, обручи и мячи.</p>

		двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.	
Март			
1 Н Е Д Е Л Я		Игровое - Через кочки на лужок (ходьба с переступанием), - Через канавки на лужок (с перепрыгиванием), -Через мостик (по скамейке). -Через горку (перелезание через модуль). Учит выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж, коврики цветные резиновые, доска, шнур.
2		Упражнять детей в ходьбе в	Гимнастическая

Н Е Д Е Л Я		<p>колонне по одному, на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра, между предметами.</p> <p>Бег «змейкой», врассыпную.</p> <p>1.Метание мешочков вертикальную цель-мишень на стене, правой, левой руками.</p> <p>2.Перелезание сквозь обруч боком.</p> <p>3. Ходьба по скамье, перешагивая через кубики.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой.</p>	<p>скамейка, кубики, мешочки, мишень.</p>
З Н Е Д Е Л Я		<p>1.Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой.</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске, ставя ногу с носка, руки на поясе.</p> <p>3.Прыжки через 3-4</p>	<p>Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, дуги.</p>

		<p>кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе.</p> <p>Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд,</p> <p>Способствовать профилактике нарушений опорно- двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость.</p> <p>Воспитывать желание заботится о своем здоровье.</p> <p>Подвижная игра " Дружно по дорожке "</p>	
4 Н Е Д Е Л Я		<p>1 Прыжки по плоскостной лесенке «из окошка в окошко»</p> <p>2.Метание мячей в корзину.</p> <p>3.Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом.</p> <p>Учить детей решать проблем у путем поиска решения;</p> <p>развивать мышление, речь, воспитывать нравственные</p>	<p>Плоскостная лесенка, гимн лестница, мячи, корзина, медведь.</p>

		<p>качествау детей -</p> <p>отзывчивость, стремление помочь в трудную минуту.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	
Апрель			
1 Н Е Д Е Л Я		<p>Игровое</p> <p>-По весенней дорожке шагают бодрыножки,</p> <p>-Большие ножки (высоко поднимаемколено),</p> <p>-Послушные ножки (приставной шаг),</p> <p>-Прыгающие ножки,</p> <p>-Бегущие ножки.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;</p> <p>Закрепить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча;</p> <p>Учить в прыжках перепрыгивать через барьеры (планки) разной высоты;</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке на животе.</p> <p>Упражнять в лазание под шнур (высота 40 см), ползании по скамейке;</p>	<p>Тропа здоровья,</p> <p>кубики,</p> <p>доска, шнур, мячи,</p> <p>обручи, планки, мат,</p> <p>гимн скамейки.</p>

		<p>равновесие - ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч: метание - бросание мяча вверх и о землю и ловлю его двумя руками.,</p>	
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>		<p>Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя художественное слово. Учить прыжкам в высоту. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки.</p> <p>Учить детей выражать себя в ритмических движениях.</p> <p>Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.</p>	<p>Канат, гимнастическая скамейка, дуги.</p>

<p>З Н Е Д Е Л Я</p>		<p>Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу.</p> <p>«Космонавтом стать хочу»</p> <p>1 .Подбрасывание и ловля мяча в движении.</p> <p>2.Метание в вертикальную цель. 3.Крушение на месте по одному, парами.</p>	<p>гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, наклонная доска,</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>		<p>Отчетное занятие для родителей в видео формате.</p>	

3.5 Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (3-7 лет)

Сентябрь.

1. Диагностика физической подготовленности.

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

2. «Со здоровьем дружен спорт» . ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места.

П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

Октябрь.

1. «Мой веселый звонкий мяч». ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность.

П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.

2. «Мы – спортсмены» ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты.

П.и. «Волшебный лес», упр. психогимнастики.

Ноябрь.

1. «Мой друг – тренажёр». ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах.

П.и. «Магазин», упр. самомассажа.

2. «Друзья – соперники». ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности

Декабрь.

1. «Ловкие ребята – ребята дошколята». ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести.

П.и. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

2 «Мы гимнасты». ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие.

П.и. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной

осанки.

Январь.

1. «День мяча». ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль.

П.и. «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.

2 «Веселый стадион – поиграй-ка». ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц.

П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.

Февраль.

1. «Малые олимпийские игры» ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места.

П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

2 «Будем в армии служить». ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.

Март.

1. « Мой друг волан». ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

2 «В любом месте веселее вместе». ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук.

П.и. «Сова», игра малой подвижности.

Апрель.

1. « Праздник спортивного мяча». ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами.

П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.

2 «Мы сильные, смелые, ловкие». ОРУ с кеглями, эстафеты.

П.и. «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Май.

1. «Город физкультурный» Занятия на тренажёрах, подвижные игры.

2. Диагностическое занятие.

3.6 Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ созданы оптимальные условия, обеспечивающие благоприятное течение образовательного процесса.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека.

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Спортивное оборудование	Кол-во
1.	Дорожки коррекционные (модульные)	2 шт
2.	Дорожка ребристая	5 шт
3.	Коврик гимнастический	15+2 шт
4.	Корзины плетеные	7 шт
5.	Корзины мягкие	3 шт
6.	Лестница веревочная	2 шт
7.	Мат гимнастический большой	3 шт
8.	Мягкий модуль	1шт (15 деталей)
9.	Кольца баскетбольные	2 шт
10.	Тренажер кардио	1 шт
11.	Тренажер гребной	1 шт
12.	Доска скатная гладкая с зацепами	2 шт
13.	Скамья гимнастическая (новые и старые)	5 шт
14.	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	1 шт
15.	Стойка для подползания	4 шт
16.	Тоннель «Бусса»	1 шт
17.	Тоннель мягкий складной	1 шт
18.	Лесенка -балансир полукруглая Радуга	1 шт
19.	Шведская стенка деревянная	5 шт
20.	Шведская стенка металлическая	2 шт

21.	Щит для метания	3 шт
22.	Скамейка для раздевания	1 шт
23.	Контейнер пластиковый малый	8 шт
24.	Контейнер пластиковый большой	1 шт
25.	Лестница навесная	1 шт
26.	Короб для игрушек красный	4 шт
27.	Короб для игрушек синий	1 шт
28.	Этажерка	1 шт
Спортивный инвентарь		
1.	Бубен	1 шт
2.	Канат	1 шт
3.	Кегли	22 шт
4.	Кольца с лентами	30 шт
5.	Конусы	6 шт
6.	Кубики пластмассовые	20 шт
7.	Мяч силиконовый диаметр 15см	8 шт
8.	Мяч резиновый диаметр 20см	14 шт
9.	Мяч резиновый маленький	25 шт
10.	Обруч малый	17 шт
11.	Обруч большой	6 шт
12.	Обруч средний	4 шт
13.	Палки гимнастические пластмассовые	16 шт
14.	Палки гимнастические длинные	8 шт
15.	Скакалки короткие	3 шт
16.	Скакалки длинные	5 шт
17.	Мяч набивной 1 кг	5 шт
18.	Мяч набивной большой	2 шт
19.	Фитболы	11 шт

20	Погремушки	30 шт
21	Мягкие "снежки"	25 шт
22	Пирамидки разборные	2 шт
23	Кольцеброс	2 шт
24	Массажные кочки	6 шт
25	Тренажер для ходьбы на лыжах	4 пары
26	Мяч волейбольный	1 шт

4. Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.

3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.

4. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.

5. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г. Тематическое планирование программного материала спортивно – оздоровительного кружка «Общая физическая подготовка».

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы - «Дополнительная общеразвивающая программа физического воспитания ОФП «Малыши крепьши» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска»

Язык образования - русский.

Срок реализации программы – 5 лет

Форма обучения воспитанников – очная

Возрастная категория детей – 2 -7 лет

Цель: приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры.

Задачи:

1. Укрепление здоровья

- Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Профилактика заболеваний.

2. Совершенствование психомоторных способностей

- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- Содействует развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения в команде;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

3. Развитие способностей

- Освоение навыков формирования здорового образа жизни;
- Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
- Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

