

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Инжавинский детский сад «Березка».

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом МБДОУ
«Инжавинский детский сад «Березка»
протокол № _____
«_____» _____ 201 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующая МБДОУ
«Инжавинский детский сад «Березка»
_____ Ивкина Л.А.
приказ № _____
от «_____» _____ 201 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивная карусель»

(для детей 5-7 лет, срок реализации один год)

Составитель:

инструктор по физической культуре
Николаева Ирина Александровна.

р.п. Инжавино

2016 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа «Спортивная карусель» является программой физкультурно-оздоровительной направленности. Программа призвана формировать у детей устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитию физических качеств, организации здорового образа жизни, укреплению здоровья, приобретению навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Программа разработана с учётом новых требований к организации воспитательно-образовательного процесса, которые отражены в нормативных документах:

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

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. N 504;

Устав МБДОУ «Инжавинский детский сад «Березка»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждён приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Задача всех взрослых научить ребенка культуре физического воспитания, приучить его к тому, что поддержание спортивной формы – это естественный и постоянный процесс. Тогда ребенок в дальнейшей жизни будет воспринимать физическую нагрузку, как часть нормального образа жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития.

Новизна программы

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурную деятельность:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

В содержание обучения включены элементы акробатики и гимнастических упражнений. Непосредственная образовательная деятельность в кружке способствует проявлениям потенциальных возможностей ребенка, выражению собственного «Я»

Отличительная особенность программы

Программа «Спортивная карусель» рассматривается под оздоровительным аспектом, акцент физкультурной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка с использованием малых форм народного фольклора, работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Значимость данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Часов, отведенных на физическое развитие по основной общеобразовательной программе, как правило, не достаточно для осуществления индивидуального подхода в физическом развитии ребенка.

С помощью дополнительных занятий в кружке ребенок совершенствует двигательную активность, пластику, учится регулировать психо-эмоциональные состояния, приобщается к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа «Спортивная карусель» построена таким образом, что на протяжении всего периода обучения дети приобретают знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретают опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Технологии, приёмы и методы обучения

В образовательном процессе используются технологии: игровая, технология проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, коллективные игры с элементами спорта (футбол, баскетбол, волейбол), занятия в форме путешествия, игровой самомассаж, проектная деятельность.

В ходе реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

- *метод интерактивной игры.* Роль педагога в интерактивной игре практически сводится к направлению деятельности детей на достижение поставленных целей и к разработке плана занятия. Главное в организации интерактивной игры с дошкольниками - создание условий для обретения значимого для них опыта социального поведения. Под интерактивной игрой мы понимаем не просто взаимодействие дошкольников друг с другом и педагогом, а совместно организованную познавательную деятельность социальной направленности. В такой игре дети не только узнают новое, но и учатся понимать себя и других, приобретают собственный опыт;
- познавательная и практическая деятельность детей на занятиях организована с помощью *наглядных методов.* Наглядно-зрительные приемы : показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры.

- *словесные* методы и приемы позволяют в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения, подавать команды и сигналы.

Словесные методы и приемы сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами, делая последние более результативными;

- *практические* методы направлены на выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Ведущими практическими методами являются повторение упражнений, проведение их в игровой форме, в соревновательной форме.

В ходе реализации программы для создания интереса к учебной деятельности используются следующие виды занятий:

- сюжетно-игровые
- традиционные
- тренировочные занятия
- круговая тренировка
- Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях
- занятия - походы
- контрольно-диагностические занятия

Структура каждого занятия зависит от темы и поставленных задач.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Шведская стенка	2
2	Скамейка гимнастическая	2
3	Доска ребристая	1
4	Кольцебросс	2
5	Кубики	15
6	Канат	1

7	Лыжи	4
8	Батут	1
9	Спортивный комплекс	1
10	Ракетки	2
11	Стойки для прыжков	2
12	Дорожка для прыжков	1
13	Дуги для подлезания	2
14	Куб деревянный	2
15	Палки гимнастические	34
16	Обручи	30
17	Мат гимнастический	3
18	Мягкие модули: «Круги», «Подушки»	7 5
19	Мячи резиновые футбольные набивной мяч	12 5 1
20	Мячи - фитболы	3
21	Скакалка: длинная короткая	1 18
22	Круги деревянные для ног	11
23	Дорожки: пуговичная, кирпичная, из дощечек, из крышек	1 1 1 1
24	кегли	25

25	Наклонная доска	2
26	Гимнастические коврики	20
27	Мячи для сухого бассейна	70
28	Корзина для мячей	1
29	Мешочки для метания	12
30	Навешиваемые баскетбольные кольца	2
31	Предметы для ОРУ: кольца, погремушки, султанчики, флажки	21
32	Бубен	1

Сроки реализации программы

Программа «Спортивная карусель» предназначена для занятий с детьми 5-7 лет.

Срок реализации один год. Всего на курс отводится 72 учебных часа.

Периодичность проведения занятий: два раза в неделю, длительность занятия 30 минут. В ходе занятия идет комплексное решение поставленных задач. В каждое занятие включаются задания из разных разделов программы.

В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 12 до 14 человек.

Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основные задачи мониторинга заключаются в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы, выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом :

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Полученные данные фиксируются в сводных таблицах.

Девочки

Контрольные нормативы (тесты).	
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).	
2. Прыжки в длину с места (см.)	
3. Прыжки в длину с разбега (см).	
4. Прыжки в высоту с разбега (см).	
5. Челночный бег 3x10м/с.	
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	

Мальчики

Контрольные упражнения (тесты).	
1. Бег 30 м/с (с высокого старта).	
2. Прыжки в длину с места (см.)	
3. Прыжки в длину с разбега (см).	
4. Прыжки в высоту с разбега (см).	
5. Челночный бег 3x10м/с.	
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	

Цель программы

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических качеств и двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Предполагаемые результаты обучения

1. Получение положительных результатов оздоровления и физического развития детей, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.
2. Выступление с показательными номерами на праздниках, участие в соревнованиях, олимпиадах, кроссах.
3. Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
4. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	<u>Мониторинг.</u>	1
2	<u>Развитие силы.</u>	8
3	<u>Развитие ловкости, быстроты, внимания.</u>	8
4	<u>Развитие координационных способностей, равновесия, прыгучести.</u>	8
5	<u>Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков, выносливости.</u>	6
6	<u>Освоение элементарных умений в ловле,</u>	8

	<u>бросках, передачах мяча.</u>	
7	<u>Развитие гибкости.</u>	8
8	<u>Развитие акробатических навыков.</u>	8
9	<u>Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.</u>	8
10	<u>Развитие ползания и лазания.</u>	8
11	Мониторинг	1
	Итого:	72

Перспективный план

Сентябрь

1 неделя

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях
3. Диагностика физической подготовленности детей.
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2 неделя

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;
3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;
4. Ознакомить детей с перекатами;
5. Игра «Делим тортик»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

3 неделя

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. . Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.
3. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках
4. Развивать гибкость;
5. Игра «Мяч сквозь обруч».

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

4 неделя

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с малыми мячами)
3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;
4. Развивать силовые способности;
5. Игра «Переложить предмет».

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1 неделя

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. Разучить гимнастические упражнения на лестнице
4. Развивать скоростные качества.
5. П/И «Кукушка»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2 неделя

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Разучить упражнение «Ласточка».
3. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»
4. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.
5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

Работа с родителями

Консультация

3 неделя

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Повторить упражнение «Ласточка».
3. Разучить упражнение «Коробочка».
4. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)
5. Игра «Удочка»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование.

4 неделя

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.
3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)
4. Игра «Пожарные на учении».

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

Ноябрь

1 неделя

Структура занятия

Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Разучить полушпагаты.
3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).
4. Игра «Быстрый мячик».

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

2 неделя

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) под музыку
2. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.
3. Повторить полушпагаты.
4. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
5. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

3 неделя

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, ОРУ под музыку
2. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».
3. Повторить упражнение «Корзиночка»
4. Игра «Выручай!»

5. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

4 неделя

Структура занятия

1. Игровое упражнение «Найди правильный след»
2. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка»
3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».
4. Игра «Перекачивание шаров»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1 неделя

Структура занятия

1. Оздоровительная гимнастика.
2. По канату, широким шагом, выпадами ,
врассыпную, с доставанием предмета, с ускорением по диагонали.
3. Упражнения со скакалкой
4. Игра «Большой самолет».

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2 неделя

Структура занятия

1. Комплекс упражнений на развитие координации движений.

2. У опоры. Ходьба по ограниченной плоскости с приседанием и касанием носком ноги пола.

3. По шведской стенке, переходя на другие пролёты по диагонали.

4. С разбега через планку.

5. Игра «Перекачивание шаров»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Здоровье»

3 неделя

Структура занятия

1. Разучить упражнение «Крокодильчики».

2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).

3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.

4. Игра «Школа мяча».

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4 неделя

Структура занятия

1. Гимнастика с использованием специальных упражнений.

2. «Вяжи ногами»

(Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны. Пальцами ног берут по карандашу, на которых колечки. На один прутик набрасывают колечко с другого.)

3. Прыжки ч/з короткую скакалку

4. Игра: «Выше ноги от земли»

(Дети ходят по ребристой доске, наклонной доске, пуговичной дорожке, кирпичикам, следочкам, косичкам.)

Работа с родителями

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

Январь

1 неделя

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики»
2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).
3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.
4. Игра «Лягушки и цапли».

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2 неделя

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега, упражнения «Ровная спина», упражнения «Здоровые ножки»
(Ходьба по пуговичной дорожке и дощечкам).
2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
3. Упражнения на фитбольных мячах.
4. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

3 неделя

Структура занятия

1. Комплекс упражнений игрового характера для профилактики правильной осанки.

2. Ходьба по пенёчкам и бревенчатой дорожке
3. Лазание по канату, ходьба по ребристой доске
4. Игра «Большой самолет»

Работа с родителями

Консультация о ЗОЖ

4 неделя

Структура занятия

1. Упражнения с использованием оздоровительной гимнастики и точечного массажа.
2. Комплекс упражнений на развитие координации движений.
3. Упражнения на гимнастических матах
4. Вращение обручей, упражнения с косичками.
5. Упражнения на релаксацию

Февраль

1 неделя

Структура занятия

Упражнения без предметов для стоп и позвоночника

Развивать координацию и ловкость

3. Упражнение в висе.
4. Упражнения с предметами: катание палки, мяча, переключивание крышек пальцами ног из обруча в обруч

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2 неделя

Структура занятия

1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки со скакалкой, косичкой.

2. Упражнения с использованием фитбольных мячей.
3. Упражнения с малыми и большими предметами.
4. Упражнения на гимнастической стенке.
5. Игра «Пятнашки».

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3 неделя

Структура занятия

1. Упражнения в низких и. п.
2. Упражнения на силовые способности
3. Прыжки на батуте
4. Игра «Волк во рву».
5. Упражнение «Делим торт»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4 неделя

Структура занятия

1. упражнения на ковриках
2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).
3. Упражнения на развитие координации и ловкости;
4. Игра «Мышеловка»
5. Релаксация «Шарики»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1 неделя

Структура занятия

1. ОРУ

2. Упражнения, развивающие выносливость
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Прыжки ч/з короткую скакалку
5. Игра «Выручай!»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2 неделя

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение в вися.
3. Повторить комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад ч/з плечо
3. Упражнения на развитие координации.
4. Игра «Ловля обезьян»

Работа с родителями

Открытое занятие на тему «Движение и здоровье»

3 неделя

Структура занятия

1. Комплекс ОРУ
2. Совершенствовать группировку и перекуты в группировке.
3. Упражнения на развитие равновесия
4. Упражнения на гимнастических матах, вращение обручей, упражнения с косичками.
5. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

4 неделя

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»

2. Повторить полушпагаты.
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж
5. П/И «Паук и насекомые»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

1 неделя

Структура занятия

1. Упражнения Разминка
2. Упражнения со скакалками.
3. Упражнения на развитие точности движений, меткости
4. . Игра «Удочка».

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2 неделя

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс ОРУ
3. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.
4. Развивать выносливость.
5. Игровое упражнение «Цапля».

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

3 неделя

Структура занятия

1. Упражнения для стоп, позвоночника.

2. «Дорожка здоровья»
3. Повторить упражнение «Коробочка».
4. Развивать гибкость.
5. Упражнение «Рисуем ногами»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Здоровье»»

4 неделя

Структура занятия

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Повторить упражнение «Корзиночка».
3. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.
4. Релаксация «Спящий котенок».

Работа с родителями

Консультация «Оборудование своими руками по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1 неделя

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;
3. Повторить полушпагаты;
4. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);
5. П/И «Карусель»

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении нестандартного оборудования.

2 неделя

Структура занятия

1. ОРУ «Бег по кругу»
2. Повторить упражнение «Корзиночка»;
3. Разучить лазание по канату
4. Упражнение в висе.
5. П|И «Пятнашки»

Работа с родителями

Беседа «Влияние нагрузок на организм ребёнка»

3 неделя

Структура занятия

1. ОРУ
2. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;
3. Обучать лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт
4. Прыжки ч/з длинную скакалку
5. П/И «Совушка»

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями детей.

4 неделя

Структура занятия

1. Диагностика
2. Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Июнь

«Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Ритмическая гимнастика на фитболах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Упражнения с обручами
6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Работа с родителями

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

Июль

«В гостях у морского царя Нептуна»

Структура занятия

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «море волнуется»

Работа с родителями

Опросник на тему «Что я знаю о ЗОЖ детей»

Август

«Игрушки»

Структура занятия

Игровые упражнения и конкурсы

Работа с родителями

Подведение итогов конкурс «Нестандартное оборудование своими руками»

Методы диагностики личностного развития детей

В ходе диагностики личностного развития детей используются тесты «Какая самооценка у вашего ребенка», «Тревожность», методика «Определение уровня воспитанности дошкольников» (по В.А. Васильеву).

Виды и формы контроля освоения программы

При освоении программы предусмотрена начальная и конечная диагностика, цель которой выявить уровень освоения программы. Диагностическим инструментарием служат специально разработанные тесты.

Учебно-методический комплект

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение: календарно-тематическое планирование, подобраны и разработаны конспекты занятий, изготовлен необходимый наглядный материал и нестандартное оборудование.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
5. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
6. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
9. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
10. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
11. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
12. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.
13. Программа «От рождения до школы». Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
14. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

15. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
16. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
17. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
18. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
19. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
21. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
22. «Спутник руководителя физического воспитания ДОУ» Под редакцией С.О. Филипповой Детство-Пресс 2005г
23. «Справочник инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении» Т.О. Крусева – Ростов-на-Дону: Феникс 2005г
24. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в ДОУ»
25. http://allforchildren.ru/games/index_active1.php
26. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/05/20/uchebnoe-posobie-russkie-narodnye-podvizhnye-igry-dlya>
27. <http://tc-sfera.ru/magazines>
28. <http://mdoy21.caduk.ru/p144aa1.html>
29. <http://www.labirint.ru/office/147989/> рабочий журнал инструктора
30. <http://www.uchmag.ru/estore/series/124635/>
31. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura>