

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №38 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно – эстетическому
направлению развития воспитанников»**

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №38»
№ 01-14/55
от 30.08.2024 г.
Т.И.Николаева

Николаева Подписано цифровой
Татьяна подписью: Николаева
Ивановна Татьяна Ивановна
Дата: 2024.08.30
14:38:44 +03'00'



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС «НЕПОСЕДЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стандартный (ознакомительный)

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: - 1 год

Составитель:
Педагог: Аверьянова Ксения Вячеславовна

г. Гусь-Хрустальный
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	10
3. Календарный учебный график	11
4. Содержание программы	12
5. Формы, методы и средства реализации программы	27
6. Взаимодействие с родителями воспитанников	28
7. Организационные условия	30
8. Система контроля результативности	33
Информационные источники	34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности “Детский фитнес” (далее - программа) является авторской. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста - с 4 до 7 лет. Программа рассчитана на один год и может быть реализована в рамках организации дополнительного образования детей младшего дошкольного возраста.

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес «Непоседы»» разработана в соответствии с:
ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» 9 п.6 – требования к образовательным организациям).
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога ОО.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды

приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые

повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес направления.

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема

здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей

дошкольного возраста.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.
- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.
- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет-20 минут, 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
4-5 лет	8	20 мин	32
5-6 лет	8	25 мин	32
6-7 лет	8	30 мин	32

*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

средняя группа – 20 мин.; в неделю – 20 мин.

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 20 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 30 мин.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К

концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-выполнять ОРУ (по выбору педагога);

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДОУ.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

Конкретные задачи группы

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Формирование волевых качеств личности

2. Учебный план.

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
	Мониторинг		2
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		2
	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг «Ветер»		2
	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»		3
	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,		2
	Оздоровительная гимнастика		2
	Итоговые занятия по аэробике		2
	Техника безопасности на фитболах		
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		2
	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах		2

	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		1
	Итоговое занятие на фитболах		1
	Техника безопасности на степ-платформах	1	
	Оздоровительная гимнастика		2

	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		2
	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		2
	Комплекс аэробики « Кошечка»		2
	Мониторинг		3
	Итого:	2	30
		32	

3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - 01 октября, окончание учебного года – 31 мая.

4. Содержание программы.

Месяц	неделя	Тема	Техника	часы
Сентябрь – комплектование списков (опрос)				
Октябрь	1 неделя	1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	1
	2 неделя	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		1
	3 неделя	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		1
	4 неделя	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		1
итого				4
Ноябрь	1 неделя	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики	1
	2 неделя	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики	1
	3 неделя	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики;	1
	4 неделя	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика« Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	1
итого				4
Декабрь	1 неделя	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1

	2 неделя	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
	3 неделя	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
	4 неделя	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	1
итого				4

Январь 1-2 неделя - Каникулы

Январь	2 неделя	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
Январь	3 неделя	Техника безопасности на фитолах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	1
		Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
Январь	4 неделя	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
Январь	4 неделя	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
итого				4
Февраль	1 недел я	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах		1
Февраль	2 недел я	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах		1

Февраль	3 неделя	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	1
Февраль	4 неделя	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	1
ИТОГО				4
Март	1 неделя	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах	1
		Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	1
Март	2 неделя	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	1
Март	3 неделя	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	1
Март	4 неделя	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами	1
ИТОГО				4
Апрель	1 неделя	Силовая гимнастика	Упражнения с мячом.	1
Апрель	2 неделя	Силовая гимнастика	Упражнения для мышц ног	1
Апрель	3 неделя	Силовая гимнастика	Упражнения для мышц ног	1
Апрель	4 неделя	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс первый.	1
			Комплекс второй.	1
ИТОГО				44

МАЙ	1 неделя	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс третий.	1
		Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 1	1
Май	2 неделя	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 2	1
Май	3 неделя	Мониторинг	Прыжки в длину	1
Май	4 неделя	Мониторинг	Метание мешочка Бег 30 Наклон	
Итого				4
Итого занятий в год				32

5. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.

- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

6. Взаимодействие с родителями воспитанников.

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условиям развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.

- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения. досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу	"Навстречу другу другу" "Зимушка-Зима"	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля. Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Неделя детского фитнеса Открытый урок для родителей по футболу «В гостях у Кроша» Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытый урок для родителей «Веселая йога»
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"

7. Организационные условия:

Занятия начинаются с 1 октября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 15 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю
В учебном году всего – 63 занятий (63 учебных часа).

8. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ-платформы

Фонотека:

Музыкальные диски

Видеодиски

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
2	Валик массажный	4
3	Велотренажер детский	1
4	Дорожка массажная	2

5	Дуга для подлезания	8
6	Канат	1
7	Канат гимнастический	1
8	Кегли	2 компл.
9	Кегли с мячами	1
10	Коврик массажный	3
11	Коврик массажный со следочками	2
12	Кольцеброс	3
13	Кольцо для лазания	1
14	Конус с отверстиями	10
15	Кубики	60
16	Лента гимнастическая	60
17	Ловушка вратаря	1
18	Мат большой	2
19	Мат малый	4
20	Мат с разметками	1
21	Мешок для прыжков	2
22	Мячики для метания	10
23	Мешочки с песком	15
24	Мишень навесная	2
25	Мостик-качалка	1
26	Мяч баскетбольный	6
27	Мяч волейбольный	15
28	Мяч массажный	15
29	Мяч- мини баскетбольный	15
30	Мяч резиновый	15
31	Мяч фитбол	15
32	Мяч футбольный	5

33	Обруч	20
34	Палка гимнастическая	20
35	Полусфера балансировочная	2
36	Скакалка	20
37	Скамья гимнастическая	2
38	Стенка гимнастическая	4

8. Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов

н/Д: Феникс, 2010.

10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.