

Принято:  
Педагогическим советом  
МАДОУ-детского сада № 67  
*(подпись)*  
Протокол № 1 от 26.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГРУППА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Автор-составитель: Столяров А.  
педагог дополнительного образования

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>стр.</i>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.1.3	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития дошкольного возраста.	8
1.2	Планируемые результаты	12
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы	13
2.2	Учебный план на 3 года обучения	15
2.3	Календарный учебный график	15
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Материально-техническое и методическое обеспечение программы	18
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	18
3.3	Оценочные материалы	20

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Группа оздоровительной направленности» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Группа оздоровительной направленности» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 2 года обучения.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия физической культурой.

**Задачи программы по возрастным группам**

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

<p>Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ</p>	<p>Задачи программы дополнительного образования детей «детский фитнес»</p>
<p>Развивать физические качества.          Правильно формировать опорно-двигательную систему организма, развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику.          Учить правильному выполнению основных движений.          Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.          Овладение подвижными играми с правилами.          Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.          Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни.</p>	<p>Обучать приемам релаксации и самодиагностики.          Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.          Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.          Укреплять опорно-двигательный аппарат.          Формировать правильную осанку.          Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.          Развивать и укреплять все основные мышечные группы.</p>

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

<p>Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ</p>	<p>Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес)</p>
<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на ступах. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).</p>

### 1.3. Принципы подходы к реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы**

##### **Возрастные особенности детей**

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### *Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

### **1.5. Планируемые результаты**

Дети, обучающиеся по программе «Группа оздоровительной направленности», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

*Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники к концу второго года обучения по Программе должны знать основы теории и практики – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

*Дети должны знать:* все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

*Дети должны уметь:* выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

*У детей сформированы:* правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

*В конце обучения ребенок умеет:*

- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная



- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

- **Структура занятий**

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

### **Особенности проведения занятий по игровому стретчингу**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### **Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «**Фитбол-ритмика**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «**Фитбол-атлетика**» (**фитбол – упражнения**) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

#### **Особенности проведения занятий степ-аэробикой**

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел **«Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел **«Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

## 2.2. Учебный план на 2 года обучения

№	Содержание	5-6 лет количество часов		6-7 лет количество часов	
		Теория	Практика	Теория	Практика
	<b>Модуль «Игровой стретчинг»</b>	2	13	3	13
	<b>Модуль «Фитбол-гимнастика»</b>	2	20	3	21
	<b>Модуль «Степаэробика»</b>	2	25	1	25
	<b>Модуль «Оздоровительная гимнастика»</b>	2	3	1	2
	Открытые занятия	1	2	1	2
	Итого	9	63	9	63
		7	2		72

## 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования; Уставом учреждения; требованиями СанПиН и основной общеобразовательной- образовательной программы МАДОУ – детский сад № 67.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 5 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг –	с 01 по 12 сентября
итоговый мониторинг –	с 18 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа рассчитана на две возрастные ступени:

старшая группа	от 5 до 6 лет
подготовительная к школе группа	от 6 до 7 лет

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1-11.13 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Содержание	Возрастные группы	
	старшая	подготовительная
<b>Начало учебного года</b>	1.09.2020	
<b>Окончание учебного года</b>	31.05.2021	
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель	36 недель
<b>1 полугодие</b>	17 недель	17 недель
<b>2 полугодие</b>	19 недель	19 недель
<b>Количество занятий в неделю</b>	2	2
<b>Длительность занятия по</b>	25 минут	30 минут
<b>Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки</b>	50 минут	60 минут

## 2.8. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

**Формы занятий:** групповые.

**Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротренинг, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

## III. Организационный раздел

### 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Группа оздоровительной направленности» по трем модулям созданы условия.

**Материальная база:**

1. Спортивный зал
  1. Коврики
  2. Мячи
  3. Обручи
  4. Скакалки
  5. Фитболы

6. Скамейки
7. Степ-платформы

**Фонотека:**

1. Музыкальные диски

**Форма:** спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

**Методические материалы**

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
10. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж, 2012.
11. Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М.Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015.

**3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**  
Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,

• Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,

• Созданы условия для развития и обучения.

#### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	наименование	количество
1	Мяч прыгун	20
2	Кирпичики	20
3	Коврик массажный	20
4	Мяч для метания	40
5	Мяч большой	57
6	Мяч средний	22
7	Дуга для подлезания	5
8	Машины дет. большие	2
9	Гимнастические палочки (большие)	27
11	Гимнастические палочки (средние)	27
12	Гимнастические палочки (малые)	27
13	Кольцебросы «Жираф»	12
14	Кольцебросы сборные	2
15	Кегли большие	69
16	Кегли малые	20
17	Скакалки	58
18	Беговая дорожка	2
19	Мягкий модуль (бревно)	1
20	Мяч футбольный	2
21	Мяч баскетбольный	2
22	Обруч	66
23	Клюшки хоккейные	8
24	Конусы	16
25	Конусы на держателе	10
26	«Лошадки»	4
27	Игра «Городки»	3
28	Жезл полицейский	3
29	Флажки	72
30	Скамейка	4
31	Бревно деревянное	1
32	Стойка для прыжков	1
33	Стенка шведская	4
34	Маты	2
35	Канат большой	2

36	Канат малый	1
37	Дорожка массажная (малая)	2
38	Музыкальный круг	1
39	Мешки с песком (большие)	27
40	Мешки с песком (малые)	27
41	Степ-платформа	20
42	Коврики гимнастические	35
43	Мяч с держателем (массажный)	20
44	Горка	1
45	Стойка баскетбольная	2
46	Музыкальный центр	1
47	Полусферы	38
48	Гантели	54

### 3.3. Оценочные материалы

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.

#### Диагностические методики

##### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

##### II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	5-6 лет		6 -7лет
	мальчики	высокий	7 см
средний		2 – 4 см	3 – 5 см
низкий		Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см

	<b>низкий</b>	Менее 4 см	Менее 4 см
--	---------------	------------	------------

### **III. Чувство ритма**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### **IV. Знание базовых шагов**

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **V. Координационные способности**

Челночный бег	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801450

Владелец Федчук Ирина Викторовна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025