

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 4»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Црр – детский сад № 4»
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  А.В. Грачева
МБДОУ «Црр – детский сад № 4»
(приказ от 31.08.2023 № 57/а)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Азбука здоровья»**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Зотова Галина Евгеньевна

СОГЛАСОВАНО:

с учетом мнения Совета родителей
протокол № 6 от 31.08.2023

г. Тула, 2023

Введение

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка _____	4
1.1.1. Цели и задачи программы _____	4
1.1.2. Принципы реализации рабочей программы _____	6
1.1.3. Педагогическая целесообразность программы _____	7
1.1.4. Новизна программы _____	7
1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики _____	8
1.2.1. Возрастные особенности контингента дошкольников _____	8
1.2.2. Характеристика основных физических качеств детей 5-6 лет _____	9
1.2.3. Планируемые результаты освоения программы _____	10

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы _____	10
2.2. Особенности организации педагогической диагностики _____	11
2.3. Характеристика видов двигательной деятельности _____	14
2.4. Взаимодействие инструктора по физкультуре с родителями (законными представителями) воспитанников _____	16

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план _____	17
3.2. Календарный учебный график _____	17
3.3. Перспективно – тематическое планирование _____	18
3.4. Организационно-педагогические условия _____	21
3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса _____	24
3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей Программы дополнительного образования «Азбука здоровья» _____	24
3.7. Список нормативных документов и научно-методической литературы _____	24

Приложения

Введение

Здоровье детей - богатство нации. Этот тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, а самый главный, учитывая экологическую ситуацию. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и является основой формирования здорового образа жизни.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

В основе реализации программы «Азбука здоровья» лежат задачи ФГОС ДО. Физкультурно – оздоровительная работа в рамках ФГОС способствует не только приобретению опыта детей в различных видах двигательной деятельности, развитию их физических качеств, но и предполагает становление у них ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, формирование начальных представлений у детей о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере (ФГОСДО п.2.6.)

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» направлена на физическое развитие и укрепление здоровья детей, на дальнейшее развитие основных физических качеств ребенка, на овладение элементами основных движений (легкоатлетические упражнения, игровые виды спорта) того или иного вида спорта, на возникновение осознанного желания регулярно заниматься спортом (в спортивной секции) при обучении в школе.

Рабочая программа «Азбука здоровья» для детей 5-6 лет, является локальным нормативным актом, предусмотренным частью 2 статьи 30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", правилами внутреннего распорядка воспитанников, и разработана в соответствии с основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Црр – д/с № 4»:

- Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028),
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы

образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 39. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»,
- Лицензией №0133/02982 от 20.01.2016г. на право оказывать образовательные услуги по реализации образовательных программ по видам образования, по уровням образования, по профессиям, специальностям, направлениям подготовки (для профессионального образования), по подвидам дополнительного образования, указанным в приложении к настоящей лицензии,
- Приказ Департамента образования Тульской области № 813 от 21.08.2006г. «О региональном компоненте содержания дошкольного образования в 2006/2007 учебном году», Письмо Департамента образования Тульской области от 08.09.2009 № 28-01- 11/3727 об организации работы по реализации регионального компонента дошкольного образования,
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038),
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 4».

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей посредством занятий общей физической подготовкой, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, используя инновационные технологии и нетрадиционные методики.
- Совершенствовать технику бега, прыжков (в длину с места, в высоту, в глубину), метания и ведения мяча, знакомить с основами игрового стретчинга.
- Формировать гигиенические навыки, приемы закаливания, бережного отношения к своему здоровью в повседневной жизни, становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.
- Формировать навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- Формировать начальные представления у детей о некоторых видах спорта. Закреплять знания о видах спорта.

Оздоровительные задачи:

- Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.

- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Формировать прикладные двигательные умения и навыки.

Развивающие задачи:

- Развивать основные физические качества (силу, скорость, ловкость, гибкость, силовую выносливость, координацию движений), их сочетания.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Развивать творческое воображение в игровых ситуациях, желание участвовать в подвижных играх.
- Расширять спектр двигательных умений, развивать двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях.
- Формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) педагогической диагностики, поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, решительность, настойчивость, ответственность, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм, чувство товарищества, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Формировать бережное обращение со спортивным инвентарём и оборудованием.
- Воспитывать соблюдение требований техники безопасности на занятиях.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов.

Программа основана на семи золотых принципах дошкольной педагогики и специфических принципах:

1.1.2 Принципы реализации рабочей программы

Зона ближайшего развития (Л.С. Выготский) – это развивающее обучение в зоне ближайшего развития (характеризуется содержанием, которым ребенок способен овладеть, подражая действиям взрослых), т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип культуросообразности (К.Д. Ушинский) - воспитание и обучение ребенка должно строиться на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, а один из главных критериев отбора программного материала — его воспитательная ценность);

Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев) - обучение должно строиться на базе характерных для дошкольного возраста видах деятельности. Ребенок развивается тогда, когда он является активным участником, субъектом процесса обучения, занимается важным и интересным для него делом (игровая, изобразительная, конструирование, исследовательская, проектная, общение и т.д.).

Периодизация развития (Д. Б. Эльконин) - программы дошкольного образования должны строиться с учетом возрастных возможностей детей с опорой на ведущий вид деятельности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных

различий является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Амплификация детского развития (А.В. Запорожец) - работа в Программе ведется по линии обогащения (амплификации) детского развития, т. е. избегая искусственного ускорения или замедления социальной ситуации развития ребенка, максимально насыщается специфическими для дошкольного возраста видами активности, среди которых особая роль отводится игре как ведущему виду деятельности.

Развивающее обучение (В.В. Давыдов) - развитие умения думать, рассуждать, вступать в диалог, отстаивать свою точку зрения.

Пространство детской реализации (ПДР) (Н.Е. Веракса) - Пространство детской реализации необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

Специфические принципы:

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Существует мнение, что за семь первых лет – ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека.

Исходя, из вышесказанного мы считаем, что одной из ведущих целей стоящих перед педагогами ДООУ является подготовка ребенка к жизни в современном обществе, которая реализуется через одну из видов детской активности - двигательной.

Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка. Занятия по программе общей физической подготовки весьма органично вписываются в данный процесс. Кроме того, регулярные физкультурные дополнительные занятия повышают интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

1.1.4. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, на совершенствование психических процессов (силы, уравновешенности, подвижности), на приобщение ребёнка к

коллективу. Занятия по программе «Азбука здоровья» проводятся в игровой форме систематическим применением упражнений с мячом и упражнений из арсенала спортивных игр. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Подготовка и участие в сдаче контрольных испытаний педагогической диагностики позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к серьезным занятиям спортом. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей.

Практическая значимость программы «Азбука здоровья» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

1.2.1. Возрастные особенности контингента дошкольников

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.2.2. Характеристика основных физических качеств детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения»; за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц

— 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Позвоночный столб ребёнка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребёнка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребёнка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При её недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная ёмкость лёгких у ребёнка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция лёгких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ещё больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объём беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой

ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденного размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Центральная нервная система. На шестом году жизни свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

1.2.3. Планируемые результаты освоения программы

Для детей:

- Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей.
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни.
- Вовлечение детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.
- Воспитание у детей целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия.
- Формирование умения максимально проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) педагогической диагностики, поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.
- Успешное выполнение испытаний (тестов) педагогической диагностики.

Для педагогов:

- Повышение профессионального мастерства педагогов ДОУ в здоровьесбережении.
- Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.
- Участие социума в спортивной жизни ДОУ.

Для родителей:

- Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;
- Активное участие родителей в спортивных мероприятиях ДОУ;
- Соблюдение единства требований воспитателей и родителей в воспитании здорового подрастающего поколения;
- Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Для развития основных физических качеств у дошкольников в программу «Азбука здоровья» включены следующие виды двигательной активности:

- ✓ Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - для развития основных физических качеств (сила, ловкость, координация движений, скорость, выносливость).
- ✓ Легкоатлетические упражнения (развитие скорости, динамической силы, выносливости).
- ✓ Игровой стретчинг (развитие гибкости, координации движений).
- ✓ «Школа мяча» (развитие ловкости, координации движений).
- ✓ Подвижные игры (развитие коллективизма, коммуникабельности, воображения)

2.2. Особенности организации педагогической диагностики.

Мониторинг детского развития по программе «Азбука здоровья» проводится два раза в год (в сентябре и мае). Направлена выявление показателей физической подготовленности дошкольников, их индивидуальных возможностей.

Критерием оценки развития физических качеств воспитанников по программе «Азбука здоровья» служит педагогическая диагностика (тестирование) с использованием диагностического инструментария, составленного на основе методических рекомендаций «Определение и оценка физического и двигательного развития детей дошкольного возраста», разработанных Родиным Ю.И., профессором, доктором психологических наук. Результаты диагностики позволяют выявить уровень подготовленности воспитанников.

Тесты проводятся в игровой форме. Чтобы детям нравились занятия, можно также провести их в форме соревнований, результат не заставит себя ждать. Мониторинг позволяет оценить эффективность педагогических воздействий и выявить уровень достижения детьми освоения образовательной программы

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Результаты мониторинга физического развития, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные досуги и праздники позволяют выявить физические, организаторские и даже лидерские склонности детей.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений воспитанников на начальном этапе освоения программы. Входной контроль проводится на первом вводном занятии (в сентябре) путем проведения педагогической диагностики (тестирование) по методике Родина Ю.И. Он позволяет выявить уровень подготовленности и возможностей дошкольников для выполнения данного вида деятельности.

II этап (итоговый) – проводится на итоговом этапе освоения программы (в мае) также путем проведения педагогической диагностики (тестирование) по методике Родина Ю.И. Результаты

№	Показатели двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
			ниже среднего	средний	выше среднего
1	Бег 10 мс ходу (с) (быстрота)	мальчики	2,8 и ниже	2,7 - 2,2	2,1 и выше
		девочки	2,9 и ниже	2,8 - 2,3	2,2 и выше
2	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	84 и ниже	85,0-110,0	111 и выше
		девочки	69 и ниже	70,0-105,0	106 и выше
3	Челночный бег 3х5 м (с) (ловкость)	мальчики	7,7 и ниже	7,6-6,5	6,4 и выше
		девочки	8,7 и ниже	8,6-6,9	6,8 и выше
4	Метание на дальность правой рукой (м)	мальчики	4,6 и ниже	4,5-8,0	8,1 и выше
		девочки	3,9 и ниже	4,0-6,5	6,6 и выше
5	Метание на дальность левой рукой (м)	мальчики	4,0 и ниже	4,1 - 6,6	6,8 и выше
		девочки	3,1 и ниже	3,2 - 5,8	5,9, и выше
6	Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость)	мальчики	-1 и ниже	0-(+4)	+5 и выше
		девочки	-1 и ниже	0-(+7)	+8 и выше

мониторинга позволяют оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Протоколы проведения педагогической диагностики (тестирование) см. Приложение № 1

Правила выполнения упражнений см. Приложение № 2

2.3. Характеристика видов двигательной деятельности.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, развития физических качеств в спортивной разминке.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления,

№	Показатели двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
			Ниже среднего	средний	Выше среднего
1	Бег 10 м с ходу (с) (быстрота)	мальчики	3,4 и ниже	3,3-2,4	2,3 и выше
		девочки	3,7 и ниже	3,6-2,6	2,5 и выше
2	Челночный бег 3х5 м(с) (ловкость)	мальчики	8,2 и ниже	8,1-6,7	6,6 и выше
		девочки	8,5 и ниже	8,4-6,9	6,8 и выше
3	Прыжок в длину с места (см) (сила ног)	мальчики	68 и ниже	69-102	103 и выше
		девочки	64 и ниже	65-90	91 и выше
4	Метание на дальность правой рукой (м) (сила рук)	мальчики	2,8 и ниже	2,9-6,6	6,7 и выше
		девочки	1,6 и ниже	1,7-5,8	5,9 и выше
5	Метание на дальность левой рукой (м) (сила рук)	мальчики	2,3 и ниже	2,4-5,1	5,2 и выше
		девочки	1,7 и ниже	1,8-3,9	4,0 и выше

укрепления организма. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

В программе применяются ОРУ:

- для кистей рук (для развития и укрепления мышц плечевого пояса);
- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;
- для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Легкоатлетические упражнения. Выполняя легкоатлетические упражнения, ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т. д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма).

Детский стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Упражнения воздействуют на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему - в результате чего вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сюжет сказки – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

«Школа мяча». Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Упражнения с мячами различных размеров развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Происходит обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями (баскетбол – ведение мяча, забрасывание мяча в кольцо, футбол – отбивание мяча ногой и т.п.).

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на воспитание положительных морально-волевых качеств, на совершенствование психических процессов – силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Обучая детей элементам спортивных игр, мы решаем следующие задачи:

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Подвижные игры. Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В процессе игры постепенно преодолевается страх ребенка, развивается смелость, укрепляется воля, появляется уверенность в своих силах. В игре дети обнаруживают все свои личностные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры позволяет лучше узнать каждого ребенка. Увлеченный игрой, ребенок выявляет все стороны своего характера. Часто замкнутый ребенок совершенно по-разному проявляет себя в игре.

2.4. Взаимодействие инструктора по физкультуре с родителями (законными представителями) воспитанников.

Основная цель взаимодействия с семьями воспитанников – сохранение и укрепление здоровья детей путем обеспечения единства подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи и повышения компетентности родителей области физической культуры и спорта.

Программа кружка «Азбука здоровья» предполагает:

- обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (открытые занятия, участие в педагогическом мониторинге по желанию родителей (законных представителей) воспитанников);
- взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации в интересах детей (индивидуальные беседы, подгрупповые консультации, оформление рубрики на информационной доске для родителей в старшей группе по результатам педагогического мониторинга);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей (выступление на педагогических советах, распространение памяток, оформление наглядной информации).

Целенаправленная и планомерно выстроенная работа с семьями воспитанников обеспечивает открытость, доступность и регулярность информирования, свободный доступ родителей в образовательное пространство детского сада.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Образовательная деятельность строится на основе Основной образовательной программы МБДОУ «Црр-д/с № 4». В структуре учебного плана выделяются обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Рабочая программа «Азбука здоровья» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, и обеспечивает реализацию дополнительных образовательных услуг (кружков) в старшей группе.

План составлен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 39. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

п.11.10. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут

п.11.12. «Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки»

Началом учебного года считать 1 сентября.

№ п/п	Разделы	Количество часов
I.	Теоретические занятия	2

II.	Практические занятия:	34
1.	ОРУ	7
2.	Легкоатлетические упражнения	10
3.	Гимнастика (игровой стретчинг)	7
4.	«Школа мяча»	10
	ВСЕГО:	36

3.2. Календарный учебный график

Срок реализации Программы – 1 год (с сентября по май учебного года)

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6 лет	1	4	36

Объем недельной образовательной нагрузки – не более 25 мин. Состав детей утверждается в начале учебного года (в сентябре месяце) в соответствии с заявлениями родителей этих детей. Занятия проводятся в подгруппе не более 15 человек 1 раз в неделю в помещении спортивного зала МБДОУ «Црр – д/с № 4» во второй половине дня.

Реализация рабочей программы осуществляется на основании Устава МБДОУ «Црр – д/с № 4», образовательной программы МБДОУ, учебного плана, СанПиН, а также исходя из интересов и потребностей детей и пожеланий их родителей.

3.3. Перспективно – тематическое планирование

Задачи:

- ✓ Развивать всесторонние физические качества (скорость, силу, ловкость).
- ✓ Формировать необходимые двигательные умения и навыки.
- ✓ Совершенствовать технику основных видов движений – бег, прыжки, метание.
- ✓ Совершенствовать умение детей владеть мячом.
- ✓ Расширять представления детей о видах спорта.
- ✓ Учить выполнять простейшие требования безопасности на занятиях.
- ✓ Добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников.

Раздел	Задачи	Кол-во часов
I. Теоретические занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Что понимается под определением «Физическая культура». Значение двигательной активности в жизни человека. • Изучение техники безопасности на занятиях, осуществление самоконтроля при выполнении упражнений. • <u>Теоретическое занятие о правилах ЗОЖ.</u> «Быть здоровым – здорово!» Понятие здорового образа жизни. Гигиена сна и отдыха; польза закаливания. Режим дня. Вредные привычки. • «Правильная осанка – залог здоровья!» Профилактика сколиоза и искривления осанки. Правила при ходьбе и сидении. Удобная одежда и обувь. • «Помоги себе сам». Элементарные правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах и т.д. 	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. 	
<p>II. Практические занятия</p>	<p style="text-align: center;">1.Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • для кистей рук (для развития и укрепления мышц плечевого пояса); • для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; • для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. <p style="text-align: center;">2.Легкоатлетические упражнения</p> <p>1.1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы, с перекатом с пятки на носок (элемент спортивной ходьбы), с выполнением заданий во время ходьбы. • Ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого, с переступанием через предметы (кубики, мячи, которые стоят на полу на расстоянии 35-45 см и т. д.). • Упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т.д. <p>1.2.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на носках, «как лисичка»; - с высоким подниманием бедра, «как лошадка», - с захлестыванием голени назад. • Бег широким и семенящим шагом. Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см. • Бег в сочетании с другими движениями: - бег с изменением темпа и направления; - с остановками по сигналу взрослого; - бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки). • Бег в быстром темпе на 10 м • Бег с ускорением до максимальной скорости, бег наперегонки (вдвоем-втроем) — «кто быстрее». • Челночный бег (3 раза по 5 м). • Медленный бег в течение 2—3 мин. • Высокий старт. Бег с высокого старта <p>1.3.Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места: - прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 100см - прыжки с продвижением вперед, «как лягушки». • Прыжок в длину с разбега: - совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги, энергичного маха руками в момент отталкивания, полёта (согнув ноги) и устойчивого приземления. • Прыжок в глубину: - прыжок со скамейки или какого-либо другого возвышения высотой 30 см • Прыжок в высоту с разбега: - прыжок через веревочку высотой 30—35 см с разбега с правильным выполнением всех его элементов: равноускоренный разбег, энергичное отталкивание, полёт согнув ноги, устойчивое и мягкое приземление; 	<p>34 7</p> <p>10</p>

	<p>• <i>Прыжки со скакалкой.</i> Прыжки через скакалку, вращая её вперёд, назад.</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры с элементами бега наперегонки. - «Весёлые старты» и подвижные игры с элементами прыжков. <p>3. Гимнастика (игровой стретчинг)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разогрев (ОРУ). • Упражнения на формирование правильной осанки. • Упражнения для улучшения гибкости шеи. • Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов. • Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза. • Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы. • Упражнения на координацию и развитие артистизма. <p style="text-align: center;">4. «Школа мяча»</p> <p>4.1. Метание предметов (мяч, снежки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - с расстояния 2 м в обруч, в корзину, расположенные на полу; - в вертикальную цель (дерево, щит) с 2-3 м; - вдаль способом из-за спины через плечо; - бросок мяча (силиконового) от края площадки через натянутую сетку, веревку (элемент игры в пионербол); - прокатывание мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 2-3 метра. <p>4.2. Отбивание мяча, ведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте правой, левой рукой не менее 5-6 раз; - правой, левой рукой с продвижением вперёд по прямой (баскетбольный элемент); <p>4.3. Броски и ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками снизу вверх не менее 10 раз; - двумя руками снизу вверх с хлопком перед собой; - передача в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы, по кругу стоя на месте; - ловля мяча после подачи через сетку (элемент пионербола); - отбивание мяча двумя руками после подачи соперника через сетку (элемент волейбола); - броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы, от груди (элемент баскетбола); - броски в баскетбольное кольцо после ведения; - передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (элемент футбола); - ведение мяча ногой змейкой между расставленными предметами (элемент футбола); - забивание мяча ногой в ворота, попадание в предметы (элемент футбола); <p><i>Подвижные игры с передачей, бросками и ловлей мячей.</i></p>	<p>7</p> <p>10</p>
ИТОГО		36

3.4. Организационно-педагогические условия

Основными формами организации воспитанников являются теоретические, практические занятия, итоговые мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров презентаций, развивающих видеороликов.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку. Основной формой является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов физической деятельности (ОРУ, легкоатлетические упражнения, игровой стретчинг, «школа мяча», подвижные игры). Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- Подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Цель: подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

- Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, «школы мяча», эстафеты, подвижные игры.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств.

В спортивной игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребенка не превышала его возможности.

- Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Цель: приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Вводная часть – 3–4 мин.

Основная часть - 18—19 мин.

Заключительная часть - 1—2 мин.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение: создавая настрой в вводной части, поддерживая бодрое настроение в основной части занятия, в заключительной части - атмосфера релаксации.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Педагогический мониторинг;
- Физкультурные развлечения «День бегуна», «День прыгуна», «День метателя»;
- Открытые занятия для родителей и педагогов.

Педагог систематически оценивает реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также стремится сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к

спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При составлении плана физкультурных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и уровень их физической подготовки.

В процессе формирования навыков и умений детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами прикладной деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей 5-6 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких уровней и результатов в спорте.

Особенности методик данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности занятий.
- методы стимулирования интереса к учению: подвижные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

В программе используются различные способы организации детей:

- ✓ фронтальный;
- ✓ групповой;
- ✓ индивидуальный;
- ✓ «круговой тренировки».

При *фронтальном способе* детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение фронтального способа целесообразно в любой части занятия, особенно при обучении детей новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Этот способ эффективен для формирования у детей согласованности действий, объединения их в решении общих для всех задач, непосредственного контакта педагога со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

В процессе разучивания и уточнения деталей упражнения дети могут быть распределены на *небольшие группы, действующие поочередно*. Педагог получает возможность проследить выполнение упражнения одной или двумя группами: при этом остальные дети наблюдают за действиями своих товарищей и слушают пояснения, замечания воспитателя.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу детей. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Кроме того, используется *поточный способ* выполнения упражнений, когда все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно. Для обеспечения как можно большего числа повторений могут быть организованы два и даже три потока.

Круговая тренировка – это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу, т.е. постоянная смена одного вида физической нагрузки на другую. В результате

использования нескольких видов физической нагрузки и повторения их в одном и том же порядке много раз круг замыкается, и получается круговой метод тренировки.

Круговая тренировка – способ организации образовательной деятельности, используемый в основном в работе со школьниками, однако наука и практика показали возможность применения их и со старшими дошкольниками. Принцип организации такой образовательной деятельности достаточно прост. Вводную и заключительную часть мы проводим в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения основной части, мы организуем собственно круговую тренировку. Круговая тренировка используется для совершенствования физических качеств, и закрепления двигательных умений и навыков.

3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- ✓ мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, мячи-ежи;
- ✓ гимнастические палки, обручи, скакалки, фитболы, степ-платформы, кегли, секундомер;
- ✓ мультимедийная система, презентации видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.
- ✓ гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, батут, модули.

3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей программы дополнительного образования «Азбука здоровья»

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов программы запланирована следующая работа:

1. Разработка и публикация практических материалов в электронном и бумажном виде.
2. Апробирование разработанных материалов в МБДОУ «Црр - д/с № 4», осуществляющего образовательную деятельность на дошкольном уровне общего образования.
3. Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды.

3.7. Список нормативных документов и научно-методической литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
2. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
3. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;
4. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». - М.: Педагогика, 1975.
5. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет»; М.; ЛИНКА-ПРЕСС; 2008г.
6. Каргушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.: АРКТИ, 2004;
7. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.
8. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и

- начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
9. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А. «Подготовка юных баскетболистов». - М.: Физкультура и спорт, 1964.
 10. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». - М.: Просвещение, 1978.
 11. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 1978.
 12. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
 13. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
 14. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986г. – 159 с.
 15. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
 16. Шишкина В.А. Движение: Кн. для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992-96с.

Проинформировано, пронумеровано, скреплено
печатью на 21 (двадцать одна)
листах

Директор *А.В. Грачева*
А.В. Грачева

