

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 53 «Чайка» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБУ детским садом  
№ 53 «Чайка»  
\_\_\_\_\_ С.Л. Степанова  
от 01.06.2023 № 40

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)  
«Малыши-крепыши»  
(36 часов)**

автор: Зверева И.А.

г. Тольятти  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	4
1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.....	5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	7
1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	7
1.7. Формы и режим занятий.....	7
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	7
1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	8
2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	8
3. Содержание дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши».....	10
4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Малыши-крепыши».....	18
5. Список используемой литературы.....	19

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивная.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом. Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. Они способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом, достаточно просты и удобны в обращении.

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

#### **Новизна**

Программа представляет систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике, направленных на формирование у дошкольников правильной осанки, профилактики плоскостопия, совершенствование физических способностей, развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, что особенно важно для детей с речевыми нарушениями и задержкой психического развития.

Физическое развитие и двигательные способности детей с интеллектуальной недостаточностью находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже не грубая дисфункция психической сферы

может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М. 1992).

### **Актуальность**

Главной целью физического воспитания дошкольного учреждения является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Последние годы медиками и педагогами отмечается увеличение числа детей с нарушениями в развитии - многие дефициты в развитии напрямую связаны с двигательными нарушениями. Подбор средств и методов педагогического воздействия с целью развития физических качеств у детей с интеллектуальной недостаточностью, является одной из актуальных проблем физического воспитания в современных условиях, Программа «Малыши-крепыши» разработана с учетом степени физической подготовленности детей с различными уровнями двигательной активности.

### **Педагогическая целесообразность**

В дошкольном учреждении на первый план выдвигается задача укрепления и сохранения физического и психического здоровья воспитанников. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства. Это занятия с использованием тренажеров повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

На занятиях с использованием тренажеров решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. На занятиях по Программе «Малыши-крепыши» рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитию общей и мелкой моторики, равновесию.

## **1.3. Цель и задачи дополнительной программы физического образования «Малыши-крепыши»**

**Цель программы:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через занятия на тренажерах.

### **Задачи программы:**

1. Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также

приемами страховки при занятиях на тренажерах.

2. Воспитание активности детей во время работы на тренажерах.

3. Обучение детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

4. Оказание консультативной и практической помощи родителям по вопросам оздоровления и индивидуальной работы на тренажерах.

#### **1.4. Отличительные особенности данной дополнительной программы физической направленности «Малыши-крепыши» от уже существующих**

*Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:*

\* имеют привлекательный вид, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;

\* учитывают особенности образного восприятия дошкольников;

\* доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности;

\* моделируют такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.;

\* соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Непременное условие работы на тренажерах – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Занятия на тренажерах должны оказывать тренирующее воздействие на организм детей. Такие занятия позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка только в том случае, если нагрузка строго дозируется.

Наблюдения за детьми, занимающимися по программе дополнительного образования по физической культуре «Малыши-крепыши», подтверждают положительную динамику состояния здоровья и показателей физического развития дошкольников.

Дифференцированное обучение детей положительно повлияло на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.

Гиперактивные дети стали более качественно выполнять различные двигательные задания, они научились управлять своим поведением в

соответствии с установленными правилами и нормами.

У малоподвижных детей пробудился интерес к спортивным играм и упражнениям, возникло желание участвовать в коллективных играх и соревнованиях, развилась потребность в различных формах двигательной активности, улучшились показатели физической подготовленности и появились предпосылки к физическому самосовершенствованию, что особенно важно перед поступлением в образовательное учреждение.

## **Содержание программы**

Программа «Малыши-крепыши» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана на основе: «Программно-методического пособия: Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» авторов В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова,

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 1 раз в неделю по 25 минут для детей 5-6 лет во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы 6 человек. Форма и тип занятия по программе дополнительного образования соответствует занятию классического типа. Дети занимаются на тренажерах в ходе круговой тренировки.

Кроме обучения технике выполнения движений на тренажерах, занятия включают:

- \*обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения),
- \*дыхательная гимнастика,
- \*развитие мелкой моторики рук,
- \*профилактика плоскостопия,
- \*игровой стретчинг,
- \*элементы самомассажа,
- \*упражнения для глаз,
- \*малоподвижные игры.

В процессе составления комплексов упражнений на тренажерах необходимо опираться на следующие принципы:

- \*доступность,
- \*повторяемость,
- \*постепенное усложнение упражнений.

**1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – дети 5-6 лет.**

**1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши» - один год, 36 часов.**

## 1.7. Формы и режим занятий

### Формы организации двигательной деятельности

• **Групповые учебно-тренировочные занятия**, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

• **Контрольно-проверочные занятия**, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;

• **Индивидуальные занятия**, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым воспитанником.

### Способы организации воспитанников на занятии

• **Фронтально** - задание выполняют все дети одновременно;

• **Поточно** - все дети выполняют задание друг за другом;

• **Подгруппой поточно** - в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;

• **Подгруппой фронтально** - дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

*Основными формами являются:* теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

**Режим занятий:** продолжительность одного тренировочного занятия: старшая группа - 25 минут.

## 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Дети должны научиться:

\*правильно, четко и ритмично выполнять упражнения на тренажерах;

\*знать название тренажеров;

\*уметь дышать правильно и глубоко, знать несколько дыхательных упражнений;

\*знать несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;

\*сохранять правильную осанку;

\*проявлять творчество в двигательной деятельности;

\*уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической

нагрузки;

\*знать и уметь проводить массаж.

### **1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши»**

Чтобы добиться желаемых результатов в работе, программа предусматривает проверку диагностических данных, которые осуществляются в начале и конце учебного года (сентябрь, июнь). Это позволяет увидеть результаты и наметить дальнейшую перспективу.

Оценка результатов осуществляется по трех бальной системе:  
3 – высокий (отлично владеет техникой выполнения упражнений);  
2 – средний (владеет частично);  
1 - низкий (не владеет).

Результаты каждого ребенка заносятся в таблицу по следующим пунктам(в начале учебного года и в конце):

- 1.Тренажеры
- 2.Вращение обруча
- 3.Скакалка (короткая, длинная)
- 4.Знание некоторых видов здоровьесберегающих технологий
- 5.Школа мяча

### **2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши»**

Месяц	№ комплекс	Тема занятия	Всего часов
Сентябрь	1	Мониторинг	1
	2	«Будем здоровы!»	1
	3	Знакомство с тренажером «Беговая дорожка»	1
	4	«Зарядись здоровьем»	1
Октябрь	5	Знакомство с тренажером «Велотренажер»	1
	6	«Будем здоровы!»	1
	7	Знакомство с тренажером «Беговая дорожка»	1
	8	«Зарядись здоровьем»	1
Ноябрь	9	Знакомство с тренажером «Диск здоровья»	1
	10	«Народные игры»	1
	11	Знакомство с	1



		тренажером «Бегущая по волнам»	
	12	«Народные игры»	1
Декабрь	13	«Знакомство с фитболом»	1
	14	«Я разминку проведу»	1
	15	Комплекс упражнений на фитболах	1
	16	«Мы спортивные»	1
	17	Круговая тренировка на тренажерах	1
Январь	18	«Цветные автомобили»	1
	19	«Волшебные санки»	1
	20	Стретчинг упражнения «Кошечка», «Мостик», «Клоун»	1
Февраль	21	«Метелица»	1
	22	Круговая тренировка на тренажерах	1
	23	«Защитники»	1
	24	«Ручеек»	1
Март	25	Стретчинг-упражнения «Деревцо», «Кустик»	1
	26	Разминка на фитболах	1
	27	«Мы спортивные!»	1
	28	Полоса препятствий	1
	29	«Птички-невелички»	1
Апрель	30	Стретчинг-упражнения «Зайка», «Мишка», «Волк»	1
	31	Упражнения на фитболе	1
	32	«Планета Земля»	1
	33	Круговая тренировка на тренажерах	1
Май	34	Комплекс упражнений на фитболах	1
	35	«Здоровое поколение»	1
	36	«Здравствуй лето!»	1
	<b>Всего часов</b>		

### **3. Содержание дополнительной образовательной программы «Малыши-крепьши»**

#### **Структура занятия**

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из трех частей.

#### Первая часть вводная.

Начинается с ритуала встречи. Дети садятся по-турецки в круг, берутся за руки и произносят:

*Чтобы нам здоровыми быть,*

*Будем со спортом крепко дружить!*

Далее проводится разминка длительностью не более 2-3 минут, которая включает в себя: профилактику плоскостопия, прыжки и упражнения на дыхание. После этого дети выбирают тренажеры сами.

#### Вторая часть основная.

В основную часть включены упражнения на простых и сложных тренажерах. Целесообразно иметь не менее 2 сложных тренажеров («Велотренажер», «Беговая дорожка и несколько тренажеров простейшего типа (детские эспандеры, диски «Здоровье», гантели, скакалки, массажеры «Колибри», мячи-массажеры, резиновые кольца, гимнастические мячи, корректирующие дорожки и т.д.). Всего тренажеров 10-15, упражнение на одном тренажере выполняется от 30 секунд до 2 минут. Это зависит от возраста, физического и психического состояния ребенка. Тренажеры устанавливаются так, чтобы дети могли свободно подходить к ним и заниматься и, чтобы чередовалась нагрузка на те, или иные группы мышц (например: для развития мышц плечевого пояса – укрепления мышц туловища и ног – для развития гибкости позвоночника – для мышц рук и т.д.).

#### Третья часть заключительная.

В заключительной части проводятся упражнения для мелкой моторики рук, элементы самомассажа, игровой стретчинг, психомышечная тренировка, профилактика нарушения осанки, упражнения для глаз, мимики лица, артикуляционная гимнастика, игры малой подвижности, релаксация под музыкальное сопровождение и др.

Заканчивается занятие ритуалом прощания (также как и в начале занятия):

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт для всех нас - очень нужен!*

*Спорт -здоровье, спорт - игра.*

*Скажем спорту мы -УРА!*

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью самомассажа и дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие.

Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

### **Методическое сопровождение программы**

#### **Физкультурно-оздоровительная работа**

- Тренажеры
- Малоподвижные игры
- Элементы самомассажа
- Пальчиковая гимнастика
- Профилактика плоскостопия
- Упражнения для глаз
- Релаксация
- Игровой стретчинг
- Дыхательная гимнастика

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.

#### **Игровой стретчинг**

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся

более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

### **Элементы самомассажа**

Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.

Точечный самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает влияние на весь организм ребенка. Точечный самомассаж используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

### **Дыхательные упражнения**

Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.

### **Релаксация**

Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и заяка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.

### **Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития

творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

### Содержание дополнительной образовательной программы «Малыши-крепыши», 5-6 лет

Месяц (неделя)	Программные задачи	Методические приёмы
Сентябрь (1 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Разновидности ходьбы и бега.
Сентябрь (2 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Разновидности ходьбы и бега.
Сентябрь (3 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Разновидности ходьбы и бега.
Сентябрь (4 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Разновидности ходьбы и бега.
Октябрь (1 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
Октябрь (2 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
Октябрь (3 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
Октябрь (4 неделя)	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Знакомство с тренажерами.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

	образе жизни. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Знакомство с тренажерами.	
Ноябрь (1 неделя)	Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, зрительное внимание. Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков. Развивать умение выполнять упражнение на тренажерах.	Работа на тренажерах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие(зайчики) и длинные (кенгуру). П/и «Карусель». Упражнение на дыхание.
Ноябрь (2 неделя)	Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, зрительное внимание. Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков. Развивать умение выполнять упражнение на тренажерах.	Работа на тренажерах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие(зайчики) и длинные (кенгуру). П/и «Карусель». Упражнение на дыхание.
Ноябрь (3 неделя)	Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, зрительное внимание. Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков. Развивать умение выполнять упражнение на тренажерах.	Работа на тренажерах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие(зайчики) и длинные (кенгуру). П/и «Карусель». Упражнение на дыхание.
Ноябрь (4 неделя)	Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, зрительное внимание. Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков. Развивать умение выполнять упражнение на тренажерах.	Работа на тренажерах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие(зайчики) и длинные (кенгуру). П/и «Карусель». Упражнение на дыхание.
Декабрь (1неделя)	Формировать у детей представление о зиме, играх-забавах зимой. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений на тренажерах.	Работа на тренажерах, упражнение на расслабление мышц ног на фитболе. П/и «Найди свой домик». Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на дыхание.
Декабрь (2 неделя)	Формировать у детей представление о зиме, играх-забавах зимой. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную	Работа на тренажерах, упражнение на расслабление мышц ног на фитболе. П/и «Найди свой домик». Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на дыхание

	ориентировку. Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений на тренажерах.	
Декабрь (3 неделя)	Формировать у детей представление о зиме, играх-забавах зимой. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений на тренажерах.	Работа на тренажерах, упражнение на расслабление мышц ног на фитболе. П/и «Найди свой домик». Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на дыхание
Декабрь (4 неделя)	Формировать у детей представление о зиме, играх-забавах зимой. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений на тренажерах.	Работа на тренажерах, упражнение на расслабление мышц ног на фитболе. П/и «Найди свой домик». Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на дыхание
Январь (2 неделя)	Формировать у детей представление о зимних видах спорта. Развивать у детей координацию, гибкость. Закреплять умение заниматься на тренажерах.	Работа на тренажерах способом круговой тренировки. Элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, упражнение на релаксацию, п/и «Два Мороза»
Январь (3 неделя)	Формировать у детей представление о зимних видах спорта. Развивать у детей координацию, гибкость. Закреплять умение заниматься на тренажерах.	Работа на тренажерах способом круговой тренировки. Элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, упражнение на релаксацию, п/и «Два Мороза»
Январь (4 неделя)	Формировать у детей представление о зимних видах спорта. Развивать у детей координацию, гибкость. Закреплять умение заниматься на тренажерах.	Работа на тренажерах способом круговой тренировки. Элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, упражнение на релаксацию, п/и «Два Мороза»
Февраль (1 неделя)	Формировать у детей о спорте. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры. П/и «Слушай команду», упражнения на дыхание.
Февраль (2 неделя)	Формировать у детей о спорте. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры. П/и «Слушай команду», упражнения на дыхание.

	у детей навыки выполнения спортивных упражнений	
Февраль (3 неделя)	Формировать у детей о спорте. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры. П/и «Слушай команду», упражнения на дыхание.
Март (1 неделя)	Формировать у детей представление о весеннем времени года. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений с предметами.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Полоса препятствий»
Март (2 неделя)	Формировать у детей представление о весеннем времени года. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений с предметами.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Полоса препятствий»
Март (3 неделя)	Формировать у детей представление о весеннем времени года. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений с предметами.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Полоса препятствий»
Март (4 неделя)	Формировать у детей представление о весеннем времени года. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений с предметами.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Полоса препятствий»
Апрель (1 неделя)	Формировать у детей представление о птицах. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость. пространственную ориентировку, правильную осанку. Совершенствовать у детей навыки выполнения	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Цапля» и «Лягушата» Упражнения на дыхание.



	спортивных упражнений , развивать у детей умение выполнять упражнение на дыхание.	
Апрель (2 неделя)	Формировать у детей представление о птицах. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость .пространственную ориентировку, правильную осанку. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений , развивать у детей умение выполнять упражнение на дыхание.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Цапля» и «Лягушата» Упражнения на дыхание.
Апрель (3 неделя)	Формировать у детей представление о птицах. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость .пространственную ориентировку, правильную осанку. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений , развивать у детей умение выполнять упражнение на дыхание.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Цапля» и «Лягушата» , упражнения на дыхание.
Апрель (4 неделя)	Формировать у детей представление о птицах. Развивать у детей координацию, гибкость, ловкость .пространственную ориентировку, правильную осанку. Совершенствовать у детей навыки выполнения спортивных упражнений , развивать у детей умение выполнять упражнение на дыхание.	Работа на тренажерах, стретчинг упражнения, пальчиковые игры, п/и «Цапля» и «Лягушата», упражнения на дыхание
Май (2 неделя)	Закреплять у детей полученные знания и умения . развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Правильную осанку, развивать самостоятельность, инициативу детей.	Работа на тренажерах, стрейтчинг упражнения , пальчиковые игры, п/и по желанию, упражнения на дыхание.
Май (3 неделя)	Закреплять у детей полученные знания и умения . развивать у детей	Работа на тренажерах, стрейтчинг упражнения , пальчиковые игры,

	координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Правильную осанку, развивать самостоятельность, инициативу детей.	п/и по желанию, упражнения на дыхание.
Май (4 неделя)	Закреплять у детей полученные знания и умения . развивать у детей координацию, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку. Правильную осанку, развивать самостоятельность, инициативу детей.	Работа на тренажерах, стрейтчинг упражнения , пальчиковые игры, п/и по желанию, упражнения на дыхание.

#### **4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Малыши-крепыши»**

##### **1. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):**

- \*мячи (разного диаметра),
- \*мячи-прыгуны – 4 шт.,
- \*мячи-массажеры – 10 шт.,
- \*скакалки – 30 шт.,
- \*обручи (разного диаметра) –15 шт.,
- \*кольца плоские разного диаметра 40 шт.,
- \*дуги для подлезания – 7 шт.,
- \*доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
- \*маты – 2 шт.,
- \*гимнастические палки (плоские и круглые) – по 30 шт.,
- \*флажки – 40 шт.,
- \*мешочки с песком – 30 шт.,
- \*веревочки – 30 шт.,
- \*детские гантели – 60 шт.,
- \*мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- \*платочки -60 шт.,
- \*канат – 2 шт.,
- \*массажеры для ног – 4 шт.,
- \*корректирующие дорожки – 4 шт.,
- \*маски для подвижных игр – 15 шт.,
- \*кегли, кубики, кольца, султанчики и много другого оборудования для спортивных игр.

##### **2. Тренажеры:**

- \*тренажер «Бегущая по волнам»,
- \*тренажер «Диск здоровья» -2 шт.,
- \*тренажер «Беговая дорожка»,

- \*«Велотренажер»,
- \*тренажер для глаз – 2 шт.

## 5. Список используемой литературы

- 1.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
- 2.Инструкции к тренажерам из методического отдела ЗАО «ЭЛТИ-КУДИЦ»
- 3.Интернет-ресурсы
- 4.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- 5.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
- 6.Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.
- 7.Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2006.
- 8.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- 9.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.
- 10.Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с. – (Мир вашего ребенка)