

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №
141» (МБДОУ № 141)**



**«141-ТӢ НОМЕРО НЫЛПИ
САД» ШКОЛАОЗЬ
ДЫШЕТОНӢЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ
(141-тӢ НОМЕРО ШДМКВУ)**

426033, г. Ижевск, ул. 50 лет Пионерии, 33 тел. (факс): 43-17-67

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического совета
МБДОУ № 141 №1 от 23.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ №141
№ 99-од от 23.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА «ВЕСЕЛЫЙ КЕНГУРЕНОК»

Возраст обучающихся : 5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Газина Алена Владимировна
Инструктор ФК

Ижевск 2024

Пояснительная записка

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Дошкольный возраст – это важнейший период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека.

В век информационных технологий внимание ребенка привлекает просмотр телевизионных передач, видеофильмов, компьютерных игр, что вызывает у детей гиподинамию и понижает общий уровень физического развития детей, а физическая потребность детей в старшем дошкольном возрасте растет. Данная программа дает возможность улучшить физическое состояние ребенка и повысить двигательную активность детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа отличается от ныне существующих (Т.С. Овчинникова , А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг с мячами», Ж.Е . Фирилева , Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе», М.А.Рунова «Занятия по физической культуре», Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми»), тем что:

1. В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительные бег, упражнения на равновесие, упражнения на мячах - хоппах, упражнения на профилактику плоскостопия, упражнения на коррекцию осанки), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа.
2. Включает в учебный процесс родителей через совместные занятия и игровые тренинги.

На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятия дети занимаются в носочках.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение.

Создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды для работы по профилактике опорно- двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего положительного влияние на формирование осанки, укрепления мышц стопы и голени (ребристые доски, обручи, скакалки, мячи-хоппы, массажные коврики, гимнастические палки, мячи, массажные мячи, мешочки с песком, массажеры «Тонус», веревочки.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы является профилактика плоскостопия и нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Расширить и углубить представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
2. Развить физические качества: ловкость, гибкость, равновесие, силу мышц спины, силу мышц живота.
3. Воспитать интерес к активной двигательной деятельности.

Адресность:

Даная программа рассчитана для детей 4-7 лет

Форма занятий: групповая

Продолжительность занятий 30 минут

Режим занятий : одно занятие в неделю

Годовая нагрузка: 36 часов

Наполняемость групп: 10-14 человек

Аттестация и оценочные материалы (не предусмотрены в дошкольном возрасте)

Ожидаемый результат:

К концу учебного года дети должны уметь:

1. Самостоятельно делать физические упражнения на различные группы мышц, фиксировать правильное положение спины, выполнять дыхательную гимнастику и самомассаж.
2. Использовать двигательный опыт в различных жизненных условиях (в лесу, в парке, за пределами дома)
3. Уметь организовывать подвижные игры со своими сверстниками.
4. Развить физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, сила мышц спины, сила мышц живота) с учетом возрастных особенностей.

Учебный план Первый год обучения

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов	Практика	Теория
1	Вводные занятия.	1	0,5	0,5
2	«Движение + движение».	4	3	1
3	«Прогулка по Спортландии».	4	3	1
4	«Город самых выносливых».	5	4	1
5	«Прыгуны».	4	3	1
6	«Город самых сильных».	4	3	1
7	«Город гимнастов».	4	3	1
8	«В гостях у Здоровичка».	6	5	1
9	«Мое волшебное дыхание»	3	2	1
10	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
11	Итого за год	36	27	9

Календарно-тематическое планирование Содержание первого года обучения.

Тема №1: Вводное занятие.

Проверить осанку в различных исходных положениях.

Развивать координацию движений.

ПИ «Мой веселый звонкий мяч».

Упражнение на дыхание.

Тема №2 : «Движение + движение».

Разучить упражнения: «заяц», «лиса», «птичка».

ПИ: «Мой веселый звонкий мяч».

Упражнение на дыхание.

Тема №3: «Движение + движение».

Закрепить упражнения: «заяц», «лиса», «птичка».

ПИ: «Мой веселый звонкий мяч».

Упражнение на дыхание.

Тема №4 : «Движение + движение».

Разучить упражнения: «кошка», «лягушка».

ПИ: «Догонялки».

Упражнение на дыхание.

Тема №5 : «Движение + движение».

Закрепить упражнения: «кошка», «лягушка».

ПИ: «Догонялки».

Упражнение на дыхание.

Тема №6 : «Прогулка по Спортландии».

Разучить упражнения: «бычок», «рубим дрова».

Пи: «Найди свое место».
Самомассаж («мячи ежики»).

Тема №7 : «Прогулка по Спортландии».

Закрепить упражнения: «бычок», «рубим дрова».

Пи: «Найди свое место».

Самомассаж («мячи ежики»).

Тема №8: «Прогулка по Спортландии».

Разучить упражнения: «лодочка», «пружинка».

Пи: «День и ночь».

Самомассаж («мячи ежики»).

Тема №9: «Прогулка по Спортландии».

Закрепить упражнения: «лодочка», «пружинка».

Пи: «День и ночь».

Самомассаж («мячи ежики»).

Тема № 10: «Город самых выносливых».

Разучить упражнения: «бабочка», «утюги и иголки», «ладошки поздоровались».

Пи: «Снежинки и сугробы».

Кто дальше сдует снежинку?

Тема № 11: «Город самых выносливых».

Закрепить упражнения: «бабочка», «утюги и иголки», «ладошки поздоровались».

Пи: «Снежинки и сугробы».

Кто дальше сдует снежинку?

Тема № 12 «Город самых выносливых».

Разучить упражнения: «неваляшка», «тележка», «поймай снежинку».

Пи: «У медведя во бору».

Кто дальше сдует снежинку?

Тема №13«Город самых выносливых».

Закрепить упражнения: «неваляшка», «тележка», «поймай снежинку».

Пи: «У медведя во бору».

Кто дальше сдует снежинку?

Тема № 14«Город самых выносливых».

Разучить упражнения на тренажерах: «беговая дорожка», «штанга», «ходьба»

Пи: «я в домике»

Мп: «сугроб»

Тема № 15«Прыгуны».

Разучить упражнения: «поочередное поднятие ног», «померились поспорились».

Пи: «Ветер, льдинки и снежинки».

Ми: Кто дальше прыгнет?

Тема № 16«Прыгуны».

Закрепить упражнения: «поочередное поднятие ног», «померились поспорились».

Пи: «Ветер, льдинки и снежинки».

Ми: Кто дальше прыгнет?

Тема № 17 «Прыгуны».

Разучить упражнения: «медвежонок», «елочка».

Пи: «Волк, лиса, медведь и зайцы».

Ми: Достань предмет.

Тема № 18 «Прыгуны».

Закрепить упражнения: «медвежонок», «елочка».

Пи: «Волк, лиса, медведь и зайцы».

Ми: Достань предмет.

Тема № 19 «Город самых сильных».

Разучить упражнения: «рыбка», «месяц».

Пи: «Поймай свой мяч».

Ми: «Надуем воздушный шар».

Тема № 20 «Город самых сильных».

Закрепить упражнения: «рыбка», «месяц».

Пи: «Поймай свой мяч».

Ми: «Надуем воздушный шар».

Тема № 21 «Город самых сильных».

Разучить упражнения: «пистолетик», «самолет».

Пи: «Лохматый пес».

Ми: «Ходьба на лыжах (на мешочках)».

Тема № 22 «Город самых сильных».

Закрепить упражнения: «пистолетик», «самолет».

Пи: «Лохматый пес».

Ми: «Ходьба на лыжах (на мешочках)».

Тема № 23 «Город гимнастов».

Разучить упражнения: «качалка», «скалы», «ходьба по мосту».

Пи: «Кот и мыши».

Упражнение на профилактику осанки: ходьба с мешочком на голове.

Тема № 24 «Город гимнастов»

Закрепить упражнения: «качалка», «скалы», «ходьба по мосту».

Пи: «Кот и мыши».

Упражнение на профилактику осанки: ходьба с мешочком на голове.

Тема № 25 «Город гимнастов».

Разучить упражнения: «мостик», «лягушка».

Пи: «Замри».

Самомассаж стоп.

Тема № 26 «Город гимнастов».

Закрепить упражнения: «мостик», «лягушка».

Пи: «Замри».

Самомассаж стоп.

Тема № 27 «В гостях у здоровичка».

Разучить упражнения: «гусеница», «ласточка».

П/и: «Ручеек, озеро и пеньки».

М/п: «куклы»

Тема № 28 «В гостях у здоровичка».

Закрепить упражнения: «гусеница», «ласточка».

П/и: «Ручеек, озеро и пеньки».

М/п: «куклы»

Тема № 29 «В гостях у здоровичка».

Разучить упражнения: «лодочка», «щাপля», «самовытяжение».

П/и: «Светофор».

М/и: Кто больше соберет «салютиков».

Тема № 30 «В гостях у здоровичка».

Закрепить упражнения: «лодочка», «щাপля», «самовытяжение».

П/и: «Светофор».

М/и: Кто больше соберет «салютиков».

Тема № 31 «В гостях у здоровичка».

Разучить упражнения на тренажерах «гребля», «лыжи», «велосипед».

П/и: «Большие дома»

М/п «Роботы»

Тема № 32: «В гостях у здоровичка»

Закрепить упражнения на тренажерах «гребля», «лыжи», «велосипед».

П/и: «Большие дома»

М/п: «Роботы»

Тема № 33 «Мое волшебное дыхание»

Разучить дыхательную гимнастику «воздушный шар», «мой животик», «дудочка»

П/и: «Паучок»

М/п: «Первенчики-червенчики»

Тема № 34-35 «Мое волшебное дыхание»

Закрепить дыхательную гимнастику «воздушный шар», «мой животик», «дудочка»

П/и: «Паучок»

М/и: «Первенчики-червенчики»

Тема № 36 «Итоговое занятие».

Прием диагностики у детей.

**Учебный план.
Второй год обучения.**

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов	Практика	Теория
1	Вводные занятия. Прием детей диагностики.	1	0,5	0,5
2	По дорожкам здоровья.	5	4	1
3	В гостях у Спортика.	4	3	1
4	Спортивная карусель.	4	3	1
5	Если хочешь быть здоров.	5	3	1
6	Путешествие в городок сильных и выносливых.	4	4	1
7	Путешествие в город «Грации»	4	3	1
8	Олимпийские игры	4	3	1
9	Мое дыхание	4	3	1
9	Итоговое занятие. Прием диагностики у детей.	1	0,5	0,5
10	Итого за год.	36	27	9

**Календарно-тематическое планирование
Содержание программы второго года обучения**

ТЕМА№1 Вводное занятие.

- 1.Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении.
2. Диагностика: тесты на определение, мышечной силы спины, мышечной силы живота.
- 3.П\и «Ляпки присядки»
- 4.М\п «Воздушный шар»

ТЕМА№2-3 «По дорожкам здоровья»

- 1.Провести беседу о правильной осанке.
- 2.Разучить комплекс на осанку.
- 3.П\и «Колдунчики»
- 4.П\п «Кулачки»
- 5.1-й комплекс массажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№4-5 «По дорожкам здоровья»

- 1.Упражнения для формирования правильной осанки.
2. Комплекс на мышцы спины и брюшного пресса.
- 3.П\и «Колдунчики»
- 4.П\и «Кулачки»

ТЕМА№6 «По дорожкам здоровья»

- Упражнения на тренажерах: «бассейн», «бревно», «диски», «мостик»
П\и: «Оловянные солдатики»
М\п: «маленькие ежики»

ТЕМА №7-8 «В гостях у Спортика»

- 1.Упражнения на формирование стереотипа правильной осанки и походки.
- 2.Комплекс на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

3.Пл «Хитрая лиса»

4.Мп «Сюрприз»

5.1-й комплекс массажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№9-10 «В гостях у Спортика»

1.Упражнения на совершенствование навыка правильной осанки в различных и.п.

2.Комплекс на укрепление мышечного корсета.

3.Пл «Паучок и мухи»

4.Мл «Путаница»

5.1-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№11-12 «Спортивная карусель»

1.Упражнения на обучение массажу стоп.

2.Комплекс на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

3.Пл «Веселые обезьянки»

4.Мл «Собери змейку»

5.2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№13-14 «Спортивная карусель»

1.Упражнение на развитие динамического равновесия.

2.Комплекс на укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием мешочков.

3.Пл «Веселые обезьянки»

4.Мл «Собери змейку»

5.2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№15-16 «Если хочешь быть здоров»

1.Упражнение на фитболах.

2.Комплекс на тренировку силовой выносливости мышц.

3.Пл «Водяной»

4.Мл «Горячая картошка»

5.2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№17-18 «Если хочешь быть здоров»

1.Упражнение на укрепление мышечного корсета.

2.Комплекс на укрепление мышц стопы.

3.Пл «Водяной»

4.Мл «Горячая картошка»

5.2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№19«Если хочешь быть здоров»

Упражнения на тренажерах «ходьба», «массажная горка», «батут», «диск»

Пл: «Инопланитяне»

Мп: «обезьянка в зоопарке»

ТЕМА№20-21 «В Городке сильных и выносливых»

1.Упражнение на тренировку силовой выносливости с применением отягощения.

2.Комплекс на укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки.

3.Пл «Мышеловка»

4.Мл «Змея»

5.2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА№22-23 «В Городке сильных и выносливых»

1. Упражнение на тренировку навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.
2. Комплекс на укрепление мышц и брюшного пресса.
3. П/и «Мышеловка»
4. М/и «Змея»
5. 2-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА №24-25 «В городе грации и гибкости»

1. Упражнение на совершенствие координации движений.
2. Комплекс на развитие гибкости и подвижности позвоночника.
3. П/и «Цветик-семицветик»
4. М/и «Ель, елка, елочка»
5. 3-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА №26-27 «В городе грации и гибкости»

1. Упражнение на формирование навыков стереотипа правильной осанки.
2. Комплекс на удержании тела в нужном положении при различных движениях.
3. П/и «Цветик-семицветик»
4. М/и «Ель, елка, елочка»
5. 3-й комплекс самомассажа и дыхательной гимнастики.

ТЕМА №28-29 «Олимпиада»

1. Упражнение на тренировку навыков стереотипа правильной осанки.
2. Разучит: комплекс для обучения правильному выполнению упражнений на ковриках.
3. П/и «Удочка»
4. М/и «Тик-так»

ТЕМА №30-31 «Олимпиада»

1. Упражнение на тренировку навыков стереотипа правильной осанки.
2. Закрепить: комплекс для обучения правильному выполнению упражнений на ковриках.
3. П/и «Удочка»
4. М/и «Тик-так»

Тема №32-35 «Мое дыхание»

1. Разучит: упражнения с дыхательной гимнастикой «мой животик», «волшебный нос», «пчелки»
2. П/и «Самолеты»
3. М/и «Летающий шарик»

ТЕМА №36 «Итоговое занятие»

1. Упражнение на укрепление мышечного корсета.
2. Диагностика: тесты на определение, мышечной силы спины, мышечной силы живота.
3. П/и «Выше ноги от земли».
4. М/п «Пьем чай»

Учебно-тематический план. Третьего года обучения.

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие. Прием у детей диагностики.	1	0,5	0,5
2	«Путешествие в город быстрых и ловких».	4	3	1
3	«Тропа здоровья».	5	4	1
4	«Спортландия».	4	3	1
5	«Здоровичок».	5	4	1
6	«Путешествие в город сильных и смелых».	4	3	1
7	«Страна красоты и грациозности ».	4	3	1
8	«Олимпиада».	4	3	1
9	«Мое дыхание»	4	3	1
10	Прием диагностики у детей.	1	0,5	0,5
11	Итого за год:	36	27	9

Содержание программы третьего года обучения.

Тема №1

«Вводное занятие»

Прием у детей диагностики: проверка силы мышц спины и выносливости мышц живота. Подвижная игра: «Волк и овцы». Упражнения на дыхание: «дудочка».

Тема №2

«Путешествие в город быстрых и ловких».

Разучить упражнения с детьми: «змея», «книга», «птица», «колечко». (Тренировать мышцы плечевого пояса, спины в шейно – грудном отделе, передней брюшной стенки).

Подвижная игра: «Волк и овцы». Упражнения на дыхание: «дудочка».

Тема №3

«Путешествие в город быстрых и ловких»

Закрепить упражнения с детьми: «змея», «книга», «птица», «колечко». (тренировать мышцы плечевого пояса, спины в шейно – грудном отделе, передней брюшной стенки).

Подвижная игра: «Волк и овцы». Упражнения на дыхание: «дудочка».

Тема №4

«Путешествие в город быстрых и ловких».

Разучить упражнения с детьми: «лошадка», «замок», «аист», «бабочка», «гусеница». (развивать координацию движений, подвижность позвоночника).

Подвижная игра: «Поросенок». Самомассаж.

Тема №5

«Путешествие в город быстрых и ловких».

Разучить упражнения с детьми: «лошадка», «замок», «аист», «бабочка», «гусеница». (развивать координацию движений, подвижность позвоночника).

Подвижная игра: «Поросенок». Самомассаж.

Тема №6

«Тропа здоровья»

Разучить упражнения с детьми: «горка», «веточка», «пчелка», «ящерица».

(укреплять мышцы брюшного пресса, тазового дна, туловища, спины, стопы).

Подвижная игра: «День ночь».

Кто больше соберет драгоценных камней (дети ногами должны собирать «камни»).

Тема №7

«Тропа здоровья»

Закрепить упражнения с детьми: «горка», «веточка», «пчелка», «ящерица».

(укреплять мышцы брюшного пресса, тазового дна, туловища, спины, стопы).

Подвижная игра: «День ночь».

Кто больше соберет драгоценных камней (дети ногами должны собирать «камни»)

Тема №8

«Тропа здоровья»

Разучить упражнения с детьми: «муравей», «елочка», «паучок».

(воспитание сознательного отношения к правильной осанке).

Подвижная игра: «Быстро на остров».

Упражнение на снятие усталости: «Дерево» (это упражнение способствует росту ребенка).

Тема №9

«Тропа здоровья»

Закрепить упражнения с детьми: «муравей», «елочка», «паучок».

(воспитание сознательного отношения к правильной осанке).

Подвижная игра: «Быстро на остров».

Упражнение на снятие усталости: «Дерево» (это упражнение способствует росту ребенка).

Тема №10

«Тропа здоровья»

Разучить упражнения на тренажерах «гребля», «лыжи», «велосипед».

П\и: «Большие дома»

М\п «Роботы»

Тема №11

«Спортландия».

Разучить упражнения с детьми: «куница», «орешек», «стрекоза», «качели», «медвежонок».

(укрепление силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины).

Подвижная игра: «Тигр».

Игра малой подвижности: «Добрые слова».

Тема №12

«Спортландия».

Закрепить упражнения с детьми: «куница», «орешек», «стрекоза», «качели»,

«медвежонок».

(укрепление силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины).

Подвижная игра: «Тигр».

Игра малой подвижности: «Добрые слова».

Тема №13

«Спортландия».

Разучить упражнения с детьми: «носорог», «удав», «страус», «маятник», «зайчик».
(совершенствование координации движений).

Подвижная игра: «Отгадай животное?»

Упражнения на дыхание: вдох одной ноздрей – выдох другой.

Тема №14

«Спортландия».

Закрепить упражнения с детьми: «носорог», «удав», «страус», «маятник», «зайчик».
(совершенствование координации движений).

Подвижная игра: «Отгадай животное?»

Упражнения на дыхание: вдох одной ноздрей – выдох другой.

Тема №15

«Здоровичок»

Разучить упражнения с детьми: «летучая мышь», «орешек».
(укрепление мышц туловища).

Подвижная игра: «Хитрая лиса».

Упражнение у стены – осанка.

Тема №16

«Здоровичок»

Закрепить упражнения с детьми: «летучая мышь», «орешек».
(укрепление мышц туловища).

Подвижная игра: «Хитрая лиса».

Упражнение у стены – осанка.

Тема №17

«Здоровичок».

Разучить упражнения с детьми: «лисичка», «мостик», «лягушка».
(профилактика плоскостопия).

Подвижная игра: «Охотник и зайцы».

Упражнение на профилактику плоскостопия – с платочками.

Тема №18

«Здоровичок».

Закрепить упражнения с детьми: «лисичка», «мостик», «лягушка».
(профилактика плоскостопия).

Подвижная игра: «Охотник и зайцы».

Упражнение на профилактику плоскостопия – с платочками.

Тема №19

«Здоровичок».

Разучить упражнения на тренажера «ходьба на лыжах», «беговая дорожка», «диск»

Пи: «Оловянный солдатик»

Ми: «цветочек»

Тема №20

«Путешествие в город сильных и смелых».

Разучить упражнения с детьми: «фрак», «рыбка».

Сказка: «Настоящая красавица».
(растягивание и расслабление грудных мышц).
Подвижная игра: «Незнайка».
Упражнение на гибкость: «корзиночка», «лебедь», «ах, ладошки –вы ладошки».

Тема №21

«Путешествие в город сильных и смелых».
Закрепить упражнения с детьми: «фрак», «рыбка».
Сказка: «Настоящая красавица».
(растягивание и расслабление грудных мышц).
Подвижная игра: «Незнайка».
Упражнение на гибкость: «корзиночка», «лебедь», «ах, ладошки –вы ладошки».

Тема №22

«Путешествие в город сильных и смелых».
Разучить упражнения с детьми: Сказка: «Просто так».
(укреплять мышцы спины и брюшного пресса).
Подвижная игра: «Белый медведь».
Кто больше соберет предметов? (ногами).

Тема №23

«Путешествие в город сильных и смелых».
Закрепить упражнения с детьми: Сказка: «Просто так».
(укреплять мышцы спины и брюшного пресса).
Подвижная игра: «Белый медведь».
Кто больше соберет предметов? (ногами).

Тема №24

«Страна красоты и грациозности».
Разучить упражнения с детьми: «лягушка», «месяц», «рыбка». Сказка: «Обещание».
(тренировка координации движений).
Подвижная игра: «Лягушки и цапля».
Упражнение на равновесие – «цапля» (кто дольше удержит на коленке мешочек, стоя на одной ноге).

Тема №25

«Страна красоты и грациозности».
Закрепить упражнения с детьми: «лягушка», «месяц», «рыбка». Сказка: «Обещание».
(тренировка координации движений).
Подвижная игра: «Лягушки и цапля».
Упражнение на равновесие – «цапля» (кто дольше удержит на коленке мешочек, стоя на одной ноге)

Тема №26

«Страна красоты и грациозности ».
Разучить упражнения с детьми: сказка - «Как воробей с карасиком дружил».
(тренировка силовой выносливости мышц).
Подвижная игра: «Замри».
Упражнение на развитие мышц пресса и спины: «поднимание и опускание туловища», «самолет» (удержание) на 8 счетов.

Тема №27

«Страна красоты и грациозности».

Закрепить упражнения с детьми: сказка - «Как воробей с карасиком дружил».
(тренировка силовой выносливости мышц).

Подвижная игра: «Замри».

Упражнение на развитие мышц пресса и спины: «поднимание и опускание туловища», «самолет» (удержание) на 8 счетов.

Тема №28

«Олимпиада».

Разучить упражнения с детьми: «летучая мышь», «орешек».

Сказка: «Про то, как дети птицу радости искали»
(закрепление правильной осанки).

Подвижная игра: «Паук». Ходьба по залу с мешочком на голове.

Тема №29

«Олимпиада».

Закрепить упражнения с детьми: «летучая мышь», «орешек».

Сказка: «Про то, как дети птицу радости искали»
(закрепление правильной осанки).

Подвижная игра: «Паук».

Ходьба по залу с мешочком на голове.

Тема №30

«Олимпиада».

Разучить упражнения с детьми: сказка «Невоспитанный мышонок».
(совершенствование координации движений).

Подвижная игра: «Кот и мыши».

Точечный массаж.

Тема №31

«Олимпиада».

Закрепить упражнения с детьми: сказка «Невоспитанный мышонок».
(совершенствование координации движений).

Подвижная игра: «Кот и мыши».

Точечный массаж.

Тема №32-35

«Мое дыхание»

Разучить комплекс дыхательной гимнастики: «мой животик», «мой носик», «шум природы»

Тема №36

«Итоговое занятие»

Прием диагностики у детей: «сила мышц спины и выносливости мышц живота».

Подвижная игра: «Кот и мыши».

Точечный массаж

Программа рассчитана на 36 учебных часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Учебно-методический комплект.

Спортивный инвентарь:

- 1.Массажная дорожка.
- 2.Массажные мячи
- 3.Палочки
- 4.Обручи.
- 5.Коврики.
- 6.Мешочки.
- 7.Фитболы(большие мячи).
- 8.Канат.
- 9.Веревки.
- 10.Массажеры «Тонус»
- 11.Тренажеры
- 12.Батут
- 13.Ортопедические коврики.
- 14.Сухой бассейн.
15. Гимнастическое бревно.
- 16.Диски.
- 17.Музыкальный центр.
- 18.Диски с детскими песнями.

Список литературы: Т.С.Овчинникова , А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг с мячами», Ж.Е . Фирилева , Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе», М.А.Рунова «Занятия по физической культуре», Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми».

Приложение:

- **Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности по профилактике нарушений осанки и плоскостопия**

Формы аттестации/контроля.

Оценочные материалы. Диагностика детей 4-5 лет.

Сила мышц спины:

Для определения силы мышц спины: лечь на край скамейки и держать как можно дольше на верхнюю часть. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и нижняя) взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого(1,2,3)он ставит руки на пояс. Средняя норма для дошкольников 35секунд.

Определение силы и выносливости мышц.

Выносливость мышц живота.

Выносливость мышц живота осуществляется на основе выполнения такого задания: Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за головой. Держать ноги в таком положении 7секунд.

Формы аттестации/контроля.

Оценочные материалы. Диагностика детей 5-6 лет.

Сила мышц спины:

Для определения силы мышц спины: лечь на край скамейки и держать как можно дольше на верхнюю часть. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и нижняя) взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс. Средняя норма для дошкольников 45 секунд.

Определение силы и выносливости мышц.

Выносливость мышц живота.

Выносливость мышц живота осуществляется на основе выполнения такого задания: Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за головой. Держать ноги в таком положении 10 секунд.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы. Диагностика детей 5-6 лет.

Формы аттестации/контроля.

Оценочные материалы. Диагностика детей 6-7 лет.

Сила мышц спины:

Для определения силы мышц спины: лечь на край скамейки и держать как можно дольше на верхнюю часть. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и нижняя) взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс. Средняя норма для дошкольников 60 секунд.

Выносливость мышц живота.

Выносливость мышц живота осуществляется на основе выполнения такого задания: Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за головой. Держать ноги в таком положении 15 секунд.

Диагностика детей

2021-2022 уч. год.

Группа №					
№	Ф.И.	Мышечная сила спины		Мышечная сила живота	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

1.					
2.					
3.					