

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 37 комбинированного вида»**

623107, Свердловская область, г. Первоуральск, ул. Юбилейная, 9а, тел. 63-12-33

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 37»
Протокол № 5
от 14.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 37»
№ 130 от 14.05.2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД № 37
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА»

Подписано цифровой подписью:
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 37
комбинированного вида»
Дата: 2024.05.04 08:53:21 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 (8) ГОДА ЖИЗНИ
«ПРУЖИНКИ»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 4 ГОДА**

Первоуральск,

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» характеристики особенности развития детей дошкольного возраста	5
1.2	Планируемые результаты освоения ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	11
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Описание образовательной деятельности по «Физическому развитию». ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	12
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	14
2.3	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	17
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	17
2.5	Способы и направления детской инициативы	17
2.6	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	18
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Описание материально-технического обеспечения ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	19
3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»	19
3.3.	Распорядок и/или режим дня	19
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	20
3.5	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	20
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Перспективное планирование занятий для детей 4, 5 года жизни		21
Перспективное планирование занятий для детей 6, 7(8) года жизни		32
Расписание образовательной деятельности МАДОУ «Детский сад № 37» по реализации ДОП-ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»		44
Учебный план МАДОУ «Детский сад № 37» по реализации ДОП-ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»		45

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи (восьми) лет и рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся с сентября по май во второй половине дня, 2 раза в неделю.

1.1.1. Цели и задачи реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

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

Задачи программы:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
3. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
4. Воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
5. Повышать интерес к физическим занятиям.
6. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Задачи программы по возрастам:

- младшая группа (дети 4 года жизни): повышать сопротивляемость организма; укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать правильную осанку; укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка; развивать и укреплять все основные мышечные группы; содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов; укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме; улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость; формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- средняя группа (дети 5 года жизни): формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом;
- старшая группа (дети 6 года жизни): обучать приёмам релаксации и самодиагностики; обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений; улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость; укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать правильную осанку; укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия; развивать и укреплять все основные мышечные группы;

- подготовительная к школе группа (дети 7(8) года жизни): повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование; развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степе; укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы; формировать и закреплять навык правильной осанки; воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе; формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации; улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

- Принцип *систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип *связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип *повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип *индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип *доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип *успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип *активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип *коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип *взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип *результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основными подходами к формированию ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» характеристики особенности развития детей дошкольного возраста

ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Закон Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
6. Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28.02.2014 года № 08-249 Комментарии к ФГОС ДО
7. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 года №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей и руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие от 3 до 7(8) лет – наполняемость 10 человек, в исключительных случаях на усмотрения педагога и с учетом индивидуального развития ребенка в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года, а также предусматривается возможность добора детей в учебную группу на место выбывших обучающихся.

При приеме детей учитываются три момента:

- желание ребенка,
- способности ребенка,
- желание родителей (законных представителей).

В разработке Программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей 4 года жизни:

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной, системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и

малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку педагога.

Возрастные особенности детей 5 года жизни:

Двигательная активность детей характеризуется достаточной самостоятельностью и активностью действий в разных видах деятельности. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремлённый характер; они дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5-ти годам способны обсуждать результаты своих действий. У них возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желания испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Растущее двигательное воображение детей становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий.

В среднем дошкольном возрасте дети уже достаточно непринуждённо и свободно ориентируются в коллективе сверстников во время ходьбы. Дети увлекаются ходьбой «змейкой», огибая расставленные предметы и пособия. В процессе выполнения упражнений в ходьбе друг за другом каждый ребёнок желает стать ведущим. Бег у детей неравномерный, ноги слабо выносятся вперёд; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. В играх разной интенсивности дети упражняются в ходьбе и беге.

По-прежнему сохраняются простые виды прыжков: подскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. Дети упражняются в разных способах ползания, закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Новым движением является ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперёд. Дети упражняются по гимнастической стенке, захватывая края скамейки. Дети способны взбираться на скамейку разными способами. В этом возрасте начинается отработка техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом. В основном дети влезают и слезают произвольным способом. Возраст 4-5 лет благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения.

Возрастные особенности детей 6 года жизни:

Двигательная деятельность детей возраста 5-6 лет становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает проявление у детей самостоятельности,

активности, возникают творческие поиски новых способов выполнения движений их комбинаций и вариантов.

Детям 5-6 лет доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. У них повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоения новых способов сложно координированных действий (прыжков с разбега, действий с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.п.). Создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям этого возраста свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

Возрастные особенности детей 7 (8) года жизни:

На седьмом году жизни движения детей становятся более координированными и точными. Теперь дети формируют личностное отношение к заданию: они имеют возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становятся личным достоянием детей, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности, как в группе, так и дома.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы.

Ф.И.О.	должность	Образование	Курсы повышения квалификации	Примечание
Сухих Анна Сергеевна	Инструктор по физической культуре	Высшее, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» г. Екатеринбург, квалификация – педагог по физической культуре, специальность – физическая культура, Диплом № 106624 0916822 от 08.07.2015	В соответствии с план-графиком курсов повышения квалификации педагога дополнительного образования	Свидетельств о заключении брака П-АИ № 869398 Приказ № 1262 от 03.07.2017 г. Об изменении персональных данных.

				Смена фамилии Сучкова на Сухих
--	--	--	--	---

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май).

Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- Выявить уровень физических качеств и движений;
- Определить степень его соответствия возрастным нормам;
- Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- Наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Название теста	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

- 1 – низкий
- 2 – ниже среднего
- 3 – средний
- 4 – выше среднего
- 5 – высокий

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 (8) лет

Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м	3,5-4,6	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	3,5-4,6	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	86,1-89,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	3,5-4,6	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
	3,5-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже

Прыжок в длину с места (см)	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	11П-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	3,5-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,0 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	3,5-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	32,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	32,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	32,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	3,5-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	3,5-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

1.2 Планируемые результаты освоения ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

Предполагаемые результаты (Дети 4 года жизни):

1. направленное развитие всех двигательных качеств детей;
2. развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
3. формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
4. музыкально-ритмическое воспитание.

Предполагаемые результаты (Дети 5 года жизни):

1. ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя;
2. выполнение коррекционных упражнений
3. базовые элементы хореографии;
4. выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей дошкольного возраста.

Предполагаемые результаты (Дети 6 года жизни):

1. выполнение общеразвивающих упражнений;
2. подвижные игры;
3. более четкое выполнение коррекционных упражнений;
4. выполнение гимнастических элементов.

Предполагаемые результаты (Дети 7 (8) года жизни):

1. сложная комбинация прыжков;
2. эстафета;
3. бег разными вариантами;
4. коррекционные упражнения;
5. выполнение упражнений с предметами;
6. выполнение музыкальных этюдов и игры.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по «Физическому развитию». ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие:

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

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

- Открытое занятие.

Структура занятий

№	Часть занятия	Цель	Дети 4 года жизни	Дети 5 года жизни	Дети 6 года жизни	Дети 7(8) года жизни
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 3 минут	До 4 минут	До 4 минут	До 4 минут
2.	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 2 минут	До 3 минут	До 4 минут	До 6 минут
3.	Технические сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 7 минут	До 8 минут	До 10 минут	До 12 минут
4.	Подвижная игра	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса (по В.М. Шепелю).	До 2 минут	До 3 минут	До 5 минут	До 5 минут
5.	Релаксация	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность Профилактика негативных эмоций.	1 минута	2 минуты	2 минуты	3 минуты
Итого:			15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой для детей 4-7(8) года жизни

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

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

Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол –упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп(рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

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

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

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.
2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения:
 - для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
 - для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
 - для укрепления мышц брюшного пресса;
 - для укрепления мышц спины;
 - для укрепления мышц тазового дна;
 - для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Особенности проведения занятий игрового стретчинга для детей 4-7(8) года жизни

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

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

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

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения -наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;

-метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Упражнения с использованием гамаков для йоги развивают гибкость, ловкость, повышают уровень физической выносливости, укрепляют мышечный каркас. Кроме того, непревзойдённые ощущения полета во время занятия, провоцируют повышенную выработку «гормона счастья», что помогает избавиться от стресса и плохого настроения.

Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты,
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),

- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с футболами.

Общеразвивающие упражнения без предметов : «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с футболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Йога: «Бабочка», «Неваляшка-1», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Упражнения на гамаках: «Бабочка», «Летучая мышь», «Горка», «Скорпион», «Стрела», «Кошечка», «Лебедь», «Корзинка», «Дерево», «Самолет», «Верблюд», «Воин», «Половина луны», «Лодка», «Балерина».

2.3 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Содержание коррекционной работы направлено на обеспечение коррекции недостатков в речевом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении Программы.

Образовательная область	Направления деятельности
<i>Физическое развитие</i>	Для детей с нарушениями речи: -формирование полноценных двигательных навыков; -нормализация мышечного тонуса; -исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия; -упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции; -развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Совместная деятельность с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Подвижная игра Интегративная деятельность Игровые упражнения под музыку Игры имитационного характера Индивидуальная работа	Подражательные движения Подвижные игры Игровые упражнения

2.5. Способы и направления детской инициативы

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие поиска новых подходов;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их активность;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить;

- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, развивать волю, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- привлекать к работе, связанной с подготовкой к соревнованиям.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

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

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

Образовательная область (направление развития)	Оснащение
Физическое развитие	Музыкально – физкультурный зал: Технические средства - Музыкальный центр - 1 шт - Музыкальная колонка - 1 шт - Ноутбук – 1 шт; - Мультимедийный проектор – 1 шт Основное оборудование - Мячик массажный цветной (d7) – 8 шт - Мячик массажный цветной (d10) – 10 шт - Мячик массажный цветной (d15) – 12 шт - Тоннель для подлезания – 2 шт - Гимнастические коврики – 10 шт - Скамейка гимнастическая/фанера – 4 шт - Шведская стенка/фанера - 2шт - Мат спортивный детский - 1шт - Обручи – 10 шт - Скакалки – 15 шт - Конусы – 10 шт - Гантели малые – 14 шт. - Гантели большие – 18 шт - Фитболы – 6 шт - Гимнастические палочки – 20 шт - Корректирующая дорожка – 1 шт. - Мягконабивные мячи (вес 0,5 кг.) – 2 шт. - Медицимбол (вес 1 кг.) – 2 шт. - Гамаки – 6 шт.

3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания ДОП – ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

Образовательные области	ПМП, учебные пособия	Наглядные пособия	CD
Физическое развитие	- Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физическое развитие детей 3-5 лет. - Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет. - Т.А. Иванова «Йога для детей» - А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова «Фитнес для дошкольников»		Музыка для занятий «Детский сборник»

3.3 Распорядок и/или режим дня

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет и предполагает 4 года обучения.

Целесообразно занятия проводить два раз в неделю в день, в который у детей нет двигательной образовательной деятельности. Таким образом, дети имеют возможность заниматься двигательной деятельностью пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Этот момент учитывается при составлении расписания.

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиционные спортивные праздники: «Мама, папа, я - спортивная семья», «Весёлые старты».

Традиции и ритуалы:

- *«Гордость детского сада»*: на стенде вывешиваются благодарности и сертификаты детей, тем самым отмечая их успехи в различных конкурсах, соревнованиях, олимпиадах;
- *«Личное приветствие каждого ребенка и родителей»*: воспитатель обязан лично встретить родителей и каждого ребенка. Поздороваться с ними. Выразить радость по поводу того, что они пришли. Сказать ребенку, что его прихода с нетерпением ждут другие дети».

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения РППС:

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

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Перспективное планирование занятий для детей 4, 5 года жизни

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скорости-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
сентябрь	1-2	Инструктаж. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»

октябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.	Игра психофизической разгрузки «Снежная королева»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

ноябрь	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.	Игра сотрудничество «Невод»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 5-6 прыжков каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

декабрь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой. в прямом направлении.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
Январь	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Верхом»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Ф	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Скачущая»
49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»

51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»

				музыку			Передача в парах.	
59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.			Игра сотрудничество «Найди пару»
61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча		Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками			Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»

май	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Цепи- цепи»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Реки - озера»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

Перспективное планирование занятий для детей 6,7 (8) года жизни

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
сентябрь	1-2	Инструктаж. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, упражнения в гамаках (бабочка, морская звезда)	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
октябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, упражнения в	. Упражнения на гамаках (поза дерева, поза героя, поза половины луны)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывания, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

				гамаках (бабочка, морская звезда)				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

н	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, упражнения в гамаках (летучая мышь, бабочка, гусеница)	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, упражнения в гамаках (летучая мышь, бабочка, гусеница)	Упражнения на гамаках (поза дерева, поза героя, поза половины луны)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольны	Игра сотрудничество «Невод»

							м способом, бросок	
	19-20	Непрерывны й бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановлени я ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, упражнения в гамаках (гусеница, летучая мышь, корзиночка)	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	21-22	Непрерывны й бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановлени я ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, упражнения в гамаках (гусеница, летучая мышь, корзиночка)	Упражнения на гамаках (поза половины луны, поза треугольника, поза кобры)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 3- 4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

декабрь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа, упражнения в гамаках (летучая мышь, корзиночка, горка)		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Снежки»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа, упражнения в гамаках (летучая мышь, корзиночка, горка)	Кувырок вперед. Упражнения на гамаках (поза половины луны, поза треугольника, поза кобры)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Невод»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

		я ходьбой				массажными мячиками		
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа, упражнения на гамаках (летучая мышь, горка, стрела)	Упражнения на гамаках (поза дерева, поза верблюда)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
январь	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа, упражнения на гамаках (летучая мышь, горка, стрела)	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»

35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками, упражнения на гамаках (горка, стрела, скорпион)	Упражнения на гамаках (поза дерева, поза верблюда)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками, упражнения на гамаках (горка, стрела, скорпион)	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»

43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями и связками под музыку, упражнения на гамаках (скорпион, лодка, лебедь)	Опорный прыжок. Знакомство с техникой Упражнения на гамаках (поза верблюда, поза лука)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями и связками под музыку, упражнения на гамаках (скорпион, лодка, лебедь)	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»

март	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Кукушонок»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями и связками под музыку, упражнения на гамаках (лебедь, бабочка, самолет)	Упражнения на гамаках (поза верблюда, поза лука)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями и связками под музыку, упражнения на гамаках (лебедь, бабочка, самолет)		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями и связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями под музыку, упражнения на гамаках (самолет, балерина, кошечка)	Упражнения на гамаках (поза лодки, поза дерева)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка. Упражнения на гамаках (самолет, балерина,	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»

				кошечка)				
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку, упражнения на гамаках (кошечка, летучая мышь, самолет)	Опорный прыжок. Знакомство с техникой Упражнения на гамаках (поза лодки, поза дерева)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
май	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»

				музыку, упражнения на гамаках (кошечка, летучая мышь, самолет)				
67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениям и связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Кто быстрее»	
69-70	Непрерывный бег равномерны м темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениям и связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»	
71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»	

**Расписание образовательной деятельности
МАДОУ «Детский сад № 37»
по реализации ДОП-ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет
«Пружинки»**

Программа дополнительного образования	Программа дополнительного образования. Направленность	Вид деятельности	Группа /возраст детей	Понедель ник	Вторн ик	Сре да	Четве рг	Пятни ца
«Пружинки»	Физическое развитие	Двигательная	Младшая группа, (возрастная категория дети 4 года жизни)		17.30 – 17.45		17.30 – 17.45	
			Средняя группа (возрастная категория дети 5 года жизни)		17.55-18.15		17.55-18.15	
			Старшая группа, (возрастная категория дети 6 года жизни)		18.25-18.50		18.25-18.50	
			Подготовительная группа (возрастная категория дети 7(8) года жизни)		19.00-19.30		19.00-19.30	

Учебный план
МАДОУ «Детский сад № 37»
по реализации ДОП-ДОП для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет «Пружинки»

Образовательная область	Вид детской деятельности	Направленность детской деятельности	Продолжительность образовательной деятельности в неделю							
			Младшая группа Дети 4 года жизни		Средняя группа Дети 5 года жизни		Старшая группа Дети 6 года жизни		Подготовительная группа Дети 7(8) года жизни	
			количество	минут	количество	минут	количество	минут	количество	минут
Физическое развитие	Двигательная	Детский фитнес	2	30	2	40	2	50	2	60