

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Детский сад № 95 Центрального района Волгоград
пр. им. В.И. Ленина, 44-а, Волгоград, 400005
тел./факс 8 (8442) 23-02-97, E-mail: dou95@volgadmin.ru

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «26» 08 2021г.

«Утверждено»
Заведующий МОУ д/с № 95
Н.Н. Полуосьмак
Приказ № 148 от «26» 08 2021г



Рабочая программа кружка «Здоровячок» для детей 4-6 лет на 2021-2022 учебный год

Разработчик программы:
Медведицков А.В.

Волгоград 2021г.

1. Пояснительная записка

Признание обществом самоценности детства, государственная демографическая политика предполагает обновление содержания дошкольного образования. В «Федеральной программе развития образования» подчеркивается необходимость создания в дошкольном образовании «условий для наиболее полного развития способностей и интересов детей дошкольного возраста». В «Концепции содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» оговаривается не только необходимость создания образовательной среды, способствующей развитию ребенка, но и сохранение его индивидуальности.

В настоящее время повышенное внимание уделяется проблеме сохранения здоровья детей. Это обусловлено существованием выраженной тенденции к снижению различных показателей, характеризующих его состояние. Основной причиной снижения уровня здоровья всего населения является, прежде всего, утрата многих общечеловеческих, культурных ценностей и приоритетов (в частности, ценности и уникальности человеческой жизни), а также социально-экономические, климато-географические и экологические условия (Ю.Ф. Змановский, В.К. Бальсевич, Т.Л. Богина и др.).

Здоровье само по себе представляет одну из важнейших общечеловеческих ценностей. Для подрастающего же поколения оно выступает еще и весьма значимым условием успешности образования. К детям, начиная с дошкольного возраста, для обеспечения высокого уровня интеллектуально-познавательного развития предъявляются высокие требования, реализовать которые может только здоровый ребенок. Исследованиями установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения, на 25% от состояния окружающей среды и более чем на 60% - от образа жизни. Таким образом, решающую роль в сохранении здоровья детей должна сыграть двигательная активность.

Начинать формировать ее необходимо еще в дошкольном возрасте, когда наиболее прочно закладывается положительный опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Наиболее благоприятным для этого является старший дошкольный возраст.

По мнению С.Л. Рубинштейна, «способность — это сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее принадлежность к деятельности»; деятельность в свою очередь «...требует от человека более или менее специфических качеств. Эти качества и есть способности». По мнению Б.М. Бим-Бада, способности — это «индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности и включающие в себя как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам и приемам деятельности». Следовательно, на основе взглядов данных авторов можно предположить, что: двигательные способности — это специфические двигательные качества, проявления которых требует от человека двигательная деятельность, это индивидуальные психофизиологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения двигательной деятельности и включающие в себя как отдельные двигательные

умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам двигательной деятельности.

Двигательные способности включают в себя и двигательные (физические) качества, и двигательные умения и навыки, которые теснейшим образом взаимосвязаны. Э.Я. Степаненкова отмечает, что двигательные (физические) качества «...представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психологических особенностей. Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Двигательные качества проявляются через двигательные навыки, а они в свою очередь обусловлены наличием определенных двигательных качеств, достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функция человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены». Ряд исследователей также устанавливает тесную взаимосвязь между освоением детьми двигательных умений и навыков и развитием двигательных качеств. М.Ю. Кистяковская утверждает, что развитие двигательных качеств не менее важно, чем развитие двигательных умений, так как при этом «значительно расширяются функциональные возможности детского организма, круг доступных детям движений, создаются предпосылки для хорошей умственной и физической работоспособности».

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствует, в рамках реализации программы дополнительного образования «Здоровячок», кружковая работа по развитию двигательных умений, навыков и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

2. Принципы построения программы:

- **Доступность.** Сущность заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий, после определенного времени, в организме ребенка произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть

доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

- **Систематичность.** Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий.

Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

Цель:

3. Цель и задачи программы

Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, равновесия, выносливости.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений).

4. Содержание программы

4.1 Мониторинг

Реализация программы «Здоровый ребенок» начинается с выявления уровня развития двигательных умений, навыков, физических качеств на начальном этапе (сентябрь: 1, 2 неделя) и заканчивается оценкой достигнутых результатов (май: 1, 2 неделя). Время работы по программе дополнительного образования «Здоровый ребенок» равно одному учебному году. Мониторинг проводится согласно рекомендациям Г.И. Лесковой, Н.А. Ноткиной (руководители лаборатории диагностических исследований детей дошкольного возраста, кандидаты педагогических наук, доценты РГПУ). Результаты оцениваются по трехбалльной шкале (высокий, средний, низкий).

Методика проведения тестирования в группе общеразвивающей направленности для детей 5-7 лет (2 год обучения)

Физические качества – сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно- силовые и временные

характеристики движений человека.

Различают 6 видов развития физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, равновесие, выносливость.

1. Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Проводятся 2 теста: бег на 10 м с хода и бег на 30 м со старта.

Бег на 10 м с хода

Методика:

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7 лет	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бег на 30 м со старта

Методика:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7 лет	М	7,2	7,3	7,6-8,0
		-	-	
	Д	6,8	7,5	8,0-8,7
		7,5	7,6	
		-	-	
		7,3	7,9	

2. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их

сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Проводится челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Методика:

Перед началом забега на линии старта для ребенка кладут 2 кубика. Ребенок встает рядом с кубиком. По сигналу «марш» ребенок берет один кубик и бежит к финишу, кладет его на линию финиша(10м). Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, снова бежит к финишу, кладет второй к рядом с первым на линию. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола.

Фиксируется общее время бега.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Проводятся тесты: бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (сила рук), прыжок в длину с места (сила ног), и поднятие туловища из положения лежа на спине.

Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками

Методика:

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7лет	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Прыжок в длину с места

Методика:

Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два педагога – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах

руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Кроме количественной фиксируется и качественная оценка прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей размещается несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом, и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7лет	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Методика: Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате. Проводят два педагога. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, ступни вместе на полу (держит педагог). По команде «марш!» ребенок приподнимает туловище и касается локтями коленей, затем возвращается в и.п. Все выполняется в очень быстром темпе. При выполнении данного теста, лопатки спины должны касаться мата. На выполнение теста дается одна попытка.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	>	18-22	<
	Д	>	16-18	<
7лет	М	>	22-25	<
	Д	>	20-22	<

4. Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Проверяется наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

Методика:

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок

На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Ребенок, сидя на полу, ступнями ног касается перпендикулярной линии, ноги выпрямлены. Расстояние между ступнями составляет 15-20см. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7лет	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

5. Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Методика:

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Руки развести в стороны. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

6. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата. Проверяется бег на 300 м.

Бег на дистанцию 300 м.

Методика:

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Необходимо заранее измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дети подходят к линии старта. Педагог группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию (300м) без остановок.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	>	1.45-1.55	<
	Д	>	1.35-1.45	<
7лет	М	>	1.35-1.40	<
	Д	>	1.25-1.30	<

4.2. Средства и методы развития физических качеств

Физическое качество	Средства развития физических качеств	Методы развития физических качеств
Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения, выполняемые с неожиданным ускорением по сигналу. ✓ Старт из разных положений (стоя спиной по направлению движения, из положения стоя на коленях, на четвереньках, из положения лежа на животе и др.). ✓ Упражнения в поворотах, выполняемых с максимальной частотой. ✓ Упражнения в быстром и медленном темпах. 	Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения, способствующие обогащению двигательного опыта детей (упражнения на развитие координации, упражнения с использованием необычных исходных положений, упражнения с быстрой сменой различных положений, с изменением скорости или темпа 	Игровой, соревновательный
	<p>выполнения движения, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов движений;</p> <p>вариативное выполнение физических упражнений,</p> <p>«зеркальное» выполнение упражнений,</p> <p>упражнения с предметами различной формы, массы, объема, фактуры; упражнения, требующие согласованных действий нескольких участников).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения на расслабление (упражнения с произвольным расслаблением мышц, упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления мышц). ✓ Упражнения в статическом и динамическом равновесии. ✓ Варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение. ✓ Усложнение упражнений (подвижных игр) дополнительными движениями (правилами). 	

Сила	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения с повышенной сопротивляемостью. ✓ Упражнения, включающие поднятие собственной массы тела (упражнения в лазании по наклонным и вертикальным лестницам). ✓ Упражнения, отягощенные массой собственного тела (прыжки). ✓ Упражнения, включающие преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). ✓ Упражнения, направленные на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечивающие хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. 	Метод серийных упражнений
Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение физических упражнений с большой амплитудой. ✓ Стрейчинг-система упражнений, направленных на подвижность, укрепление суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата. 	Метод серийных упражнений (после разминки)
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подвижные игры с включением игровых заданий, эстафет. ✓ Игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности. ✓ Циклические движения. ✓ Упражнения степ-аэробики, ритмической гимнастики. ✓ Разнообразные динамические упражнения (особенно на свежем воздухе): пешие и лыжные прогулки, во время которых упражнения чередуются с отдыхом. 	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

5. Технология реализации программы по развитию двигательных способностей дошкольников

Месяц, кол-во НОД	Недели	Содержание работы
<u>Сентя</u>	1, 2	Мониторинг развития физических качеств старших дошкольников (на начальном этапе)

<p><u>брь</u> 1-4</p>	<p>3, 4</p>	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u> - обычная, в колонне по-одному; - в полуприседе; - с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»); - по шнуру (8-10 м). <u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u> - на носках, в колонне по-одному; - с высоким подниманием колен; - через предметы (высотой 20-25 см); <u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u> - на месте на 2 ногах; - в длину с места; - через короткую скакалку. <u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u> - бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. <u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u> - ползание на четвереньках, толкая головой набивной мяч по скамейке.</p>
<p><u>Октяб</u> <u>рь</u> 5-8</p>	<p>1, 3</p>	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u> - обычная, в колонне по-одному; - с заданиями (с хлопками, различными положениями рук); - по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см). в быстром темпе 10 м (3-4 раза); <u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u> - на носках, в колонне по-одному; - с высоким подниманием колен; - в быстром темпе 10 м (3-4 раза); <u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u> - на месте: ноги скрестно – ноги врозь; - в длину с места; - через короткую скакалку. <u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u> - отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). <u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u> - подтягивание на скамейке с помощью рук.</p>
	<p>2, 4</p>	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u> - обычная, в колонне по-одному; - с закрытыми глазами (прямо); - по гимнастической скамейке.</p>

		<p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, в колонне по-одному; - через и между предметами; - в быстром темпе 10 м (3-4 раза); - выбрасывая прямые ноги вперед. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - одна нога вперед, другая назад; - в длину с места; - через короткую скакалку. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об пол). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение вперед по скамейке на животе с помощью рук и ног.
<p><u>Ноябрь</u> 9-12</p>	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне по-одному; - парами; - с изменением темпа; - с мешочком на голове (500 г). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, в колонне по-одному, в рассыпную; - со сменой темпа; - через препятствия – барьеры; - спиной вперед. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременно на правой и левой ноге 4-5 м; - в длину с разбега; - через короткую скакалку. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание и перелезание через предметы (мягкие модули, скамейки).
	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, по-одному, в рассыпную; - с изменением темпа; - спиной вперед (3-4 м); - по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, по-одному, в рассыпную; - бег в медленном темпе 100м; - в быстром темпе 20-30 м (2-3 раза); - через препятствия набивные мячи (высотой 10 – 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); - в длину с разбега; - через короткую скакалку.

		<p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <p>- метание вдаль на 5-9 м.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <p>- подлезание под дуги (высотой 40-50 см).</p>
<p><u>Декабр</u> <u>в</u> 13-16</p>	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <p>- обычная, по-одному;</p> <p>- парами, с изменением темпа;</p> <p>- с поворотами;</p> <p>- поочередное выбрасывание ноги вперед.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <p>- на носках, по-одному, врассыпную;</p> <p>- со сменой темпа;</p> <p>- бег в медленном темпе 100м;</p> <p>- в быстром темпе 20-30 м (2-3 раза).</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <p>- впрыгивание на куб (высотой до 20 см);</p> <p>- в длину с места, с разбега;</p> <p>- через короткую скакалку разными способами.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <p>- бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной – не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <p>- лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.</p>
	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <p>- обычная, в колонне по-одному;</p> <p>- парами, с изменением темпа;</p> <p>- различными движениями рук, остановками;</p> <p>- приставной шаг с приседанием.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <p>- на носках, по-одному, врассыпную;</p> <p>- бег в медленном темпе 150м;</p> <p>- в быстром темпе 20-30 м (2-3 раза);</p> <p>- с мячом.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <p>- подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки;</p> <p>- в длину с места, с разбега;</p> <p>- через короткую скакалку разными способами.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <p>- перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку.</p> <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.
<u>Январь</u> 17-20	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - парами, с изменением темпа; - с заданиями для рук; - с продвижением вперед и в кружении. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p>
		<ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 150м; - в быстром темпе 20-30 м (2-3 раза); - из стартового положения – сидя. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину и в высоту с разбега; - через короткую скакалку разными способами; - продвигаясь вперед на 2-3 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.
	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - парами, с изменением темпа; - с заданиями для рук; - полуприседе, с выставлением ноги на пятку. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 150м; - челночный бег 3x10 м; - из стартового положения - сидя «по-турецки». <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину и в высоту с разбега; - через короткую скакалку разными способами; - продвигаясь вперед на 3-4 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мешочек (150г.) в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.) <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать на животе.
<u>Феврал</u> <u>ь</u> 21-24	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - парами, с изменением темпа; <ul style="list-style-type: none"> - совершая различные движения руками (по сигналу); - гимнастическим, скрестным шагом. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами;

		<ul style="list-style-type: none"> - бег в медленном темпе 200м; - челночный бег 3x10 м; - из стартового положения - лежа на спине. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места, в высоту с разбега; - через длинную скакалку; - продвигаясь вперед на 4-5 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метать в горизонтальную и вертикальную цель с расст. 4-5 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать на спине.
	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - парами, с изменением темпа; - с выпадами, в приседе; - спиной вперед. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 200м; - челночный бег 3x10 м; - из стартового положения - лежа на животе. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места, в высоту с разбега; - через длинную скакалку; - перепрыгивать через 4-6 набивных мячей (вес 1 кг). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метать в в движущуюся цель с расстояния 3-4 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать под несколькими пособиями подряд.
<u>Март</u> 25-28	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - тройками, с изменением темпа; - приставными шагами вперед и назад; - с закрытыми глазами. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 250м; - челночный бег 3x10 м; - из стартового положения -сидя спиной к направлению движения. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в глубину (с кубов высотой 25-35 см) на мат; - через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места; - подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны.

	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - тройками, с изменением темпа; - по гимнастической скамейке; - с мешочком на голове. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - в медленном темпе 250м; - челночный бег (5x10 м); - сочетать бег с ходьбой, с прыжками, с подлезанием. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в глубину (с кубов высотой 35-45 см) на мат; - перепрыгивать через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг);
		<ul style="list-style-type: none"> - продвигаясь вперед на 5-6 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками не менее 30, одной – не менее 20 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
<u>Апрель</u> 29-32	1, 3	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне по-одному; - тройками, с изменением темпа; - по гимнастической скамейке: приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; - поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - челночный бег (5x10 м); - с наименьшим числом шагов (10 м); - в спокойном темпе до 2 – 3 минут. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в глубину (с кубов высотой 45-50 см) на мат; - вбегать под вращающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; - подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метать в горизонтальную и вертикальную цель с расст. 5-6 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.
	2, 4	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне по-одному;

		<ul style="list-style-type: none"> - с закрытыми глазами (3-4 м); - тройками, с изменением темпа; - по гимнастической скамейке боковым приставным шагом, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 300м; - челночный бег (5x10 м); - пробежать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в глубину (с кубов высотой 50 см) на мат; - пробежать под вращающейся длинной скакалкой парами; - подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метать вдаль на расстояние не менее 10 - 12 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступенями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги,
		<p>захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены).</p>
<u>Май</u> 33-36	1, 2	<p><u>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне по-одному; - парами, тройками, с изменением темпа; - по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; - с остановкой на одной ноге (задержаться на несколько сек.), закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, парами; - бег в медленном темпе 300м; - в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами; - наперегонки; на скорость – 30 м. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в глубину (с кубов высотой 50 см) на мат; - продвигаясь вперед на 5-6 м; - через большой обруч, как через скакалку. <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). <p><u>УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - влезать на канат на доступную высоту.
	3, 4	<p>Мониторинг развития физических качеств старших дошкольников (в конце работы)</p>

Литература

1. Вавилова, Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств и методика их развития у детей старшего дошкольного возраста. – М., 1988.
2. Волков, В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. // Теория и практика физической культуры. – М., 1993.
3. Давидчук, А.Н. Индивидуально-ориентированное обучение детей. – М., 2000.
4. Доронова, Т.Я. О концепции организации, содержания и методического обеспечения подготовки детей к школе // Дошкольное воспитание. – 2007, №8.
5. Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. / Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев. – М.: 2000.
6. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М., 2006.
7. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр. / Редколл.: Н.Т. Терехова и др. – М., 1989.
8. Кулик, Г.И., Сергиенко, Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М., 2006.
9. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности. / Под ред. Е. Н. Степанова. – М., 2003.
10. Лях, В.Я., Гальперин, П.Я., Боген, М.М. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий / Физическая культура в школе. – 2007, №3.
11. Медведева, С.А. Здоровьесберегающие мероприятия в образовательном пространстве дошкольного учреждения как средство оптимизации развития детей 5-6 лет: автореф. дисс...канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006.
12. Мухина, М.П. Концентрированное обучение основным движениям в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс... канд. пед. наук. – Омск, 2003.
13. Родин, Ю.М. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков: дисс... канд. пед. наук. – Тула, 1998.
14. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
15. Семенова, Т.П. Ловкость и безопасность: нужно ли воспитывать ловкость у детей дошкольного возраста? – М., 2006.
16. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
17. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
18. Нестерова, З.И. Выше, дальше, точнее... – Шадринск, 1997.
19. Нестерова, З.И. Обучение метанию в детском саду // Дошкольное воспитание, №3, 1989.
20. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
21. Степаненкова, Э.Я. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх. – М., 1980.
22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

- М., 2001.
23. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб., 2005.
 24. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М., 1996.
 25. Теория и методика физической культуры дошкольников. / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., 2008.
 26. Фомин, Н.А., Вавилов. Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991.
 27. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1984.
 28. Фотул, Л.Н., Никольская, С.В. Возможности учета типологических различий в физическом воспитании дошкольников // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. – СПб., 2010.
 29. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 1996.
 30. Хабарова, Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. – СПб., 2010.
 31. Харченко, Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб., 2010.
 32. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М., 1984.
 33. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе. / Под ред. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – Ставрополь, 2007.