

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 228»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 10.06.2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 228»
Чубарнова Е.А.

Приказ № 68 от 22.06.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Силинская Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре

Ярославль, 2020 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы **Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1014г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10 июля 2015 года № 26;
- Приказом департамента Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17);
- Уставом учреждения МДОУ «Детский сад № 228».

Актуальность программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительной физкультурно-оздоровительной программы в условиях ДОО. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей».

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей 5-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на занятиях;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Категория воспитанников

Возраст детей: программа разработана для детей дошкольного возраста и рассчитана на две возрастные группы:

- Старшая группа (5-6 лет)
- Подготовительная группа (6-7 лет)

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Количество детей в группе 10-15 человек.

Учебный план

Программа рассчитана на 9 месяцев с сентября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в группах старшая - 25 мин., подготовительная - 30 минут, включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, проходят во второй половине дня после ужина.

Учебный план

Возрастные группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Продолжительность занятия			Кол-во часов в год		
			всего	теория	практика	теория	практика	Всего
Старшая группа	2	8	25 мин	6мин	19мин	теория	практика	Всего
						7 ч 12 мин	22 ч 48 мин	30 ч
Подготовительная группа	2	8	30 мин	10мин	20мин	12ч	24ч	36

В Академических часах:

Старшая группа 72 часа

Подготовительная группа 72 часа

Модуль 1 Старшая группа Возраст детей 5-6 лет

Месяц,	Количество занятий	Тема занятий	Перечень физических упражнений	Продолжительность занятия	
				Теория /практика	Всего
Сентябрь	8	Упражнения для	- ходьба на носках, пятках, по кругу,	6/19	25

		развития навыков ходьбы	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 		
Октябрь	8	упражнения для развития навыков бега	<ul style="list-style-type: none"> - бег змейкой, - бег по прямой линии, - бег на месте, - бег со сменой направления и скорости по сигналу, - челночный бег, - подвижные игры. 	6/19	25
Ноябрь	8	упражнения для развития прыжковых навыков.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), - прыжки: ноги 	6/19	25

			<p>вместе,</p> <p>ноги врозь (скрестно-врозь),</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд, - прыжки из обруча в обруч 		
Декабрь	8	Упражнения для развития навыков ползания	<ul style="list-style-type: none"> - различные виды ползания по программе «От рождения до школы», - ползание на спине и передвижение только с помощью рук. 	6/19	25
Январь	8	Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра	<ul style="list-style-type: none"> - метание мяча, - броски об пол, - ведение мяча ногой - «футбол», 	6/19	25
Февраль	8	Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра	<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание друг другу из разных исходных положений, - отбивание мяча с бегом боковым галопом, - упражнения с фитболами. 		
Март	8	Упражнения равновесии	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в равновесии по программе «От рождения 	6/19	25

			до школы», - упражнения в равновесии с фитболами.		
Апрель	8	Закрепление прыжковых навыков на фитболе	- 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 вперед, - прыжки из обруча в обруч	6/19	25
Май	8	<u>Мониторинг</u> определение скоростно-силовых качеств определению гибкости по определению быстроты по определению силовой выносливости		6/19	25
итого	72 занятия			7 ч 12 мин/ 22ч 48 мин	30ч

Модуль 2 Подготовительная группа 6-7 лет

Месяц, номер занятия	Тема занятий	Перечень физических упражнений	Продолжительность занятия		
			Теория (мин)	Практи ка (мин)	Всего (мин)
Сентябрь 8 занятий	упражнений для развития и закрепления навыков ходьбы	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	10	20	30
Октябрь	упражнения для развития и		10	20	30

8 занятий	закрепления навыков бега	<ul style="list-style-type: none"> - бег змейкой, - бег по прямой линии, - бег на месте, - бег со сменой направления и скорости по сигналу, - челночный бег, - подвижные игры. 			
Ноябрь 8 занятий	упражнения для развития и закрепления прыжковых навыков	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), - прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь), - прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед, - прыжки из обруча в обруч. <p>Фитбол.</p>	10	20	30
Декабрь 8 занятий	упражнения для развития и закрепления навыков	<ul style="list-style-type: none"> - различные виды ползания по программе «От рождения до 	10	20	30

	ползания.	школы», - ползание на спине и передвижение только с помощью рук.			
Январь 8 занятий	упражнения для развития и закрепления работы с мячами различного диаметра:	- метание мяча, - броски об пол, - ведение мяча ногой - «футбол»,	10	20	30
Февраль 8 занятий	упражнения для развития и закрепления навыков работы с мячами различного диаметра	- перебрасывание друг другу из разных исходных положений, - отбивание мяча с бегом боковым галопом, - упражнения с фитболами.	10	20	30
Март 8 занятий	упражнения для развития и закрепления навыков равновесия	- упражнения в равновесии по программе «От рождения до школы», - упражнения в равновесии с	10	20	30

		фитболами.			
Апрель 8 занятий	<u>Закрепление прыжковых навыков</u>	- 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 вперед, - прыжки из обруча в обруч	10	20	30
Май 8 занятий	<u>Мониторинг</u> определение скоростно-силовых качеств определению гибкости по определению быстроты по определению силовой выносливости		10	20	30
Итого:	72 занятия		12ч	24 ч	36 ч
Структура занятия					
Часть занятия	Цель		Время		

Вводная		
Различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	3-5 мин
Основная		
Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	10-12 мин
Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	8 -10 мин
Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	До 5 мин
Заключительная		
Релаксационный комплекс или игры малой подвижности	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	2-3 мин

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва «Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

- Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1014г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным постановлением главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26;
- Уставом учреждения МДОУ «Детский сад № 228».

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в группах с 5 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг	с 01 по 15 сентября
итоговый мониторинг	с 15 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

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.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

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.

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.

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

2. 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 (6 лет),
- 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 вперед,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

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 фитболами.

Упражнения в равновесии:

- упражнения в равновесии по программе «От рождения до школы»,
- упражнения в равновесии с фитболами.

Планируемые результаты освоения содержания программы.

Модуль 1. Старшая группа

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Модуль 2. Подготовительная группа

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Правильно (безопасно) организывает собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

Контрольно-измерительные материалы

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
2	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
3	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
6	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45

Тесты по определению скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок

выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости. Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до-стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты. Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое 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. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости. Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет..М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).

6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Мешочки для метания

- Дорожка здоровья
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.