

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Тюменского муниципального района Боровский детский сад «Журавушка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательному - речевому направлению развития детей

Принята на заседании
педагогического совета
от 16.12.2020 г.
Протокол № 2

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ
Боровского детского сада
«Журавушка»
 Л.Ю.Макеева
от 31.12.2020 г. № 155-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивная
(направленность программы)

«Неболейка»
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 3 -4 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 36 часов

Составитель: Парыгина Н.П. методист
(ФИО, должность)

р.п. Боровский, 2020 г.

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
3	Календарный учебный график	8
4	Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	12
5	Методические приемы	19
6	Формы аттестации. Оценочные материалы	20
7	Перечень информационного, материально-технического обеспечения и кадрового обеспечения реализации программы	20
8	Список литературы	21
9	Приложение	22

Пояснительная записка

- **Нормативно - правовая база программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

- **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Неболейка» является программой физкультурно-спортивной направленности и способствует укреплению здоровья ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.А.Барановой (Оздоровительная программа «Неболейка»).

- **Актуальность**

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

Анализ предыдущей работы, результаты обследования детей показали, что у детей много случаев слабости мышц, нарушений осанки, плоскостопия. За последнее время не снижается число дней, пропущенных детьми в связи с заболеваниями. Эти результаты привели к выводу о том, что в работе с детьми необходимо осуществлять комплексный подход.

Наряду с общеразвивающими упражнениями, утренней гимнастикой и индивидуальной работой по физической культуре, необходимо включение дополнительной оздоровительной гимнастики, с использованием разного спортивного инвентаря и оборудования, новых дополнительных средств оздоровления, в том числе, тренажеров: велотренажер, тренажер «Мини Твист», батут, массажер «Колибри», способствующих развитию гибкости подвижности суставов, улучшению работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем и общему оздоровлению организма.

Занятия на фитбол мячах способствуют развитию у детей двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, тренировке основных групп мышц.

Программа позволяет организовать работу с детьми комплексно. Одновременно с закаливанием у ребёнка, укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная, костно – мышечная системы.

Таким образом, само время продиктовало создание данной программы и организации дополнительного образования «Неболейка».

- **Новизна**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам выполнения упражнений на тренажерах.

Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей младшего дошкольного возраста. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с простыми и сложными устройствами тренажеров, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений на тренажерах.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений на тренажерах в системе физического воспитания детей младшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях. Программа предусматривает использование новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовленности, сформированности потребности к ежедневной двигательной деятельности, воспитание спортивно-волевых, моральных качеств личности, чувства коллективизма.

- **Цель и задачи программы**

Цель: Укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи:

- приобщать к занятиям физкультурой;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- развивать и укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную, костно – мышечную систему, путем оптимальных физических нагрузок, с использованием тренажеров;
- воспитывать активность детей, самостоятельность при выполнении упражнений на тренажерах;
- создавать положительное психоэмоциональное настроение у детей.

- **Категория воспитанников**

Программа «Неболейка» предназначена для развития детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет. Форма обучения – очная. Программа рассчитана на 1 год обучения. Имеет базовый уровень сложности.

В данной программе используется групповая форма организации деятельности воспитанников на занятии. Численность группы от 5 до 10 человек. 1 раз в неделю, 36 часов в год. Занятие рассчитано на 15 мин.

- **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:**

- практические;
- словесные;
- наглядные.

- **Планируемые результаты**

Оценка эффективности педагогического воздействия в процессе работы на занятиях может быть дана по следующим показателям:

- улучшаться результаты физического здоровья и развития;
- укрепится сердечно-сосудистая, дыхательная, костно – мышечная система;
- будет сформирована потребность в двигательной активности;
- будут воспитаны: самостоятельность, активность при выполнении упражнений на тренажерах;
- будет развита устойчивая потребность к занятием физической культурой;
- будут сформированы предпосылки ответственности в сохранении собственного здоровья;
- будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

- **Мониторинг результатов освоения программы:**

Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т.е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости. Определяющим в моторном развитии является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно такую базу приобретают дети, занимаясь дополнительно. Цифровые показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности.

Виды мониторинга:

- начальный или входной мониторинг;
- итоговый мониторинг.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Неболейка»

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
I. Профилактика нарушения осанки					
1.1.	Вводное занятие: мониторинг	2	-	2	Экспресс-наблюдение, тестирование
1.2.	Профилактика нарушения осанки. Комплексы: -«Держи осанку»; -«Стойкий оловянный солдатик»; -«Мы ловкие»; -«Будь здоров»; -«Веселые гномики»;	8	-	8	
ИТОГО по модулю		10	-	10	
II. Профилактика плоскостопия					
2.1.	Комплексы: -«Волшебные мячи»; «Дорожка здоровья»; -«Косолапый мишка»; -«Собери пробки»; -«Роликовые массажеры».	6	-	6	
ИТОГО по модулю		6	-	6	
III. Тренажеры					
3.1.	-«Беговая дорожка»; -«Велотренажер»; -Дорожка – массажер «Колибри»; -«Мини – твист»; -Тренажер «Наездник»; - силовые тренажеры; -Мини батут; -«Мини – степпер» -Фитболмячи.	18	-	18	

	Итоговое занятие: мониторинг	2	-	2	Экспресс-наблюдение, тестирование
ИТОГО по модулю		20	-	20	
ИТОГО		36	-	36	

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	1-2	16.15-16.30	2 ч.	Вводное занятие, мониторинг	
	3-4	16.15-16.30	2 ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Держи осанку». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Волшебные шаги» -игра «День ночь»: -релаксация «Волшебный сон»	
Октябрь	5-6	16.15-16.30	2ч.	Комплекс «Стойкий оловянный солдатик». Комплекс №1 «Если бы ноги стали руками» Тренажеры: -беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка-массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Зайцы и волк» Релаксация «Тишина»	
	7-8	16.15-16.30	2ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья»; -игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».	
Ноябрь	9-10	16.15-16.30	2ч.	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры:	

				-беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки» Релаксация «Волшебный сон»	
	11-12	16.15-16.30	2ч.	Комплекс «Буратино». Профилактика плоскостопия: -игра «На земле стоять». Упражнение на дыхание «Журавль», «Мельница».	
Декабрь	13-14	16.15-16.30	2ч.	Комплекс №1 с использованием «Фитболов». Профилактика плоскостопия: -игра «Наши ножки все умеют». Игра «Зайцы». Релаксация «Шарик»	
	15-16	16.15-16.30	2ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Вот как мы умеем». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Косолапый Мишка». Игра «Пятнашки с домом». Дыхательно – звуковая гимнастика «Новый год».	
Январь	17-18	16.15-16.30	2ч.	Комплекс оздоровительного массажа «Мишка просыпается». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Гонки за снежком», «Колдунчики». Релаксация «Олени».	
	19-20	16.15-16.30	2ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер;	

				-«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Салочки» Дыхательные упражнения «Насос», «Прогулка в лес». Дыхательно – звуковая гимнастика «Полет на луну».	
Февраль	21-22	16.15-16.30	2ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Мы ловкие», «Ежики». Игра «Змейка». Релаксация «Позыв сна».	
	23-24	16.15-16.30	2ч.	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья». Игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».	
Март	25-26	16.15-16.30	2ч.	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки». Релаксация: «Волшебный сон».	
	27-28	16.15-16.30	2ч.	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». «Дорожка здоровья». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Вышибала». Релаксация «Кулочки».	

Апрель	29-30	16.15-16.30	2ч.	Комплекс «Поиграем с ножками», «Волшебные шаги». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Третий лишний». Релаксация «Полет на луну».	
	31-32	16.15-16.30	2ч.	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья2. Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Горелки». Дыхательная гимнастика «Регулировщик».	
Май	33-34	16.15-16.30	2ч.	«Комплекс «Мы ловкие». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Кошки – мышки». Релаксация «Волшебный сон».	
	35-36	16.15-16.30	2 ч.	Мониторинг	

Рабочая программа «Неболейка».

Базовый уровень

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.А.Барановой. Они не противоречат с задачами основной образовательной программы ДООУ, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Педагог целенаправленно организывает образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Содержательные и организационные аспекты данной рабочей программы ориентированы на сохранение и укрепление здоровья детей.

Содержание программного материала

№ п/п	Тема	Содержание
1.	«Вводное занятие»	Педагогическая диагностика
2.	«Вводное занятие»	Педагогическая диагностика
3.	Профилактика плоскостопия	Комплекс направленный на формирование правильной осанки: «Держи осанку». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Волшебные шаги» -игра «День ночь»: -релаксация «Волшебный сон»
4.	Профилактика плоскостопия	Комплекс направленный на формирование правильной осанки: «Держи осанку». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Волшебные шаги» -игра «День ночь»:

		-релаксация «Волшебный сон»
5.	Ознакомление с тренажерами	Комплекс «Стойкий оловянный солдатик». Комплекс №1 «Если бы ноги стали руками». Тренажеры: -беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка-массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Зайцы и волк» Релаксация «Тишина»
6.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Стойкий оловянный солдатик». Комплекс №1 «Если бы ноги стали руками». Тренажеры: -беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка-массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Зайцы и волк» Релаксация «Тишина»
7.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья»; -игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».
8.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья»; -игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».
9.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры: -беговая дорожка;

		-велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки» Релаксация «Волшебный сон»
10.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры: -беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки» Релаксация «Волшебный сон»
11.	Профилактика плоскостопия	Комплекс на формирование правильной осанки: «Буратино». Профилактика плоскостопия: -игра «На земле стоять». Упражнение на дыхание «Журавль», «Мельница».
12.	Профилактика плоскостопия	Комплекс на формирование правильной осанки: «Буратино». Профилактика плоскостопия: -игра «На земле стоять». Упражнение на дыхание «Журавль», «Мельница».
13.	Профилактика плоскостопия	Комплекс №1 с использованием «Фитболов». Профилактика плоскостопия: -игра «Наши ножки все умеют». Игра «Зайцы». Релаксация «Шарик»
14.	Профилактика плоскостопия	Комплекс №1 с использованием «Фитболов». Профилактика плоскостопия: -игра «Наши ножки все умеют». Игра «Зайцы». Релаксация «Шарик»
15.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки:

		-комплекс «Вот как мы умеем». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Косолапый Мишка». Игра «Пятнашки с домом». Дыхательно – звуковая гимнастика «Новый год».
16.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Вот как мы умеем». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Косолапый Мишка». Игра «Пятнашки с домом». Дыхательно – звуковая гимнастика «Новый год».
17.	Занятие на тренажерах	Комплекс оздоровительного массажа «Мишка просыпается». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Гонки за снежком», «Колдунчики». Релаксация «Олени».
18.	Занятие на тренажерах	Комплекс оздоровительного массажа «Мишка просыпается». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Гонки за снежком», «Колдунчики». Релаксация «Олени».
19.	Занятие на тренажерах	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Салочки»

		Дыхательные упражнения «Насос», «Прогулка в лес». Дыхательно – звуковая гимнастика «Полет на луну».
20.	Занятие на тренажерах	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Салочки» Дыхательные упражнения «Насос», «Прогулка в лес». Дыхательно – звуковая гимнастика «Полет на луну».
21.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Мы ловкие», «Ежики». Игра «Змейка». Релаксация «Позыв сна».
22.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Мы ловкие», «Ежики». Игра «Змейка». Релаксация «Позыв сна».
23.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья». Игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».
24.	Формирование правильной осанки	Формирование правильной осанки: -комплекс «Будь здоров». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья». Игра «Догонялки». Дыхательная гимнастика «Аист», «Ежик».
25.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер;

		-дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки». Релаксация: «Волшебный сон».
26.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Пятнашки». Релаксация: «Волшебный сон».
27.	Занятие на тренажерах	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». «Дорожка здоровья». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Вышибала». Релаксация «Кулочки».
28.	Занятие на тренажерах	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». «Дорожка здоровья». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Вышибала». Релаксация «Кулочки».
29.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Поиграем с ножками», «Волшебные шаги».

		Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Третий лишний». Релаксация «Полет на луну».
30.	Занятие на тренажерах	Комплекс «Поиграем с ножками», «Волшебные шаги». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Третий лишний». Релаксация «Полет на луну».
31.	Занятие на тренажерах	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Горелки». Дыхательная гимнастика «Регулировщик».
32.	Занятие на тренажерах	Комплекс №2 с большими мячами «Фитболами». Профилактика плоскостопия: -комплекс «Дорожка здоровья». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Горелки». Дыхательная гимнастика

		«Регулировщик».
33.	Занятие на тренажерах	«Комплекс «Мы ловкие». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Кошки – мышки». Релаксация «Волшебный сон».
34.	Занятие на тренажерах	«Комплекс «Мы ловкие». Тренажеры: - беговая дорожка; -велотренажер; -дорожка–массажер; -«Колибри»; -мини-твист; -тренажер «Наездник». Игра «Кошки – мышки». Релаксация «Волшебный сон».
35.	«Итоговое занятие»	Педагогическая диагностика
36.	«Итоговое занятие»	Педагогическая диагностика

Методические приемы

1. Мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию.
2. Показ упражнений.
3. Объяснение предстоящих действий.
4. Художественное слово.
5. Музыкальное сопровождение для эмоционального и физического раскрепощения.
6. Использование качественного спортивного оборудования, привлекающего внимание детей.
7. Доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку. Замечание, пожелания выражаются в такой форме, чтобы ребенок стремился к достижению результата, вселяя уверенность в собственные силы.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть: пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Подготовить детский организм к выполнению основных видов движений.
2. Основная часть упражнять детей в выполнении физических упражнений с использованием тренажеров.
3. Заключительная часть: направлена на восстановление организма после физической нагрузки, используя дыхательные и релаксационные упражнения.

Алгоритм занятий

- оздоровительный комплекс;
- игры разной подвижности;
- упражнения на релаксацию и дыхание.

В структуру занятий включены, упражнения на тренажерах длительностью от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течении 30-40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

Формы аттестации. Оценочные материалы

Экспресс-диагностика уровня физического развития ребенка 3-4 лет. Проводится два вида тестов: входной и итоговый. Время проведения: начало и конец года.

Система оценивания: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Одежда обучающихся должна быть спортивной, удобной для выполнения физических упражнений, обувь – гимнастические чешки.

Спортивное оборудование:

- 1.Тренажеры:
- «Беговая дорожка»;
- «Велотренажер»;
- Дорожка – массажер «Колибри»;
- «Мини – твист»;

- «Мини – степпер»
- Тренажер «Наездник»;
- Силовые тренажеры;
- Мини батут;
- Фитболмячи.
- 2.Сухой бассейн.
- 3.Маты.
- 4.Канат.
- 5.Мягкие модули.
- 6. Коврики гимнастические.
- 7. Гимнастические палки, платочки, обручи, кегли, цилиндры, косички.
- 8.Массажеры «Ежики».
- 9.Ножные массажеры.
- 10. Коврик со следочками.
- 11.Мячи разного размера.
- 12.Гимнастические скамейки.
- 13.Гимнастические лестницы стандартные, закрепленные у стены.
- 14. Мешочки с песком.
- 15. Ребристая дорожка.
- 16. Спандеры ручные.
- 17. Гантели.
- 18. Другое оборудование.

Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Скрипторий 2003.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
7. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 12.2012 г. №273-ФЗ.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155.

Журналы:

1. «Тренажер по средам» О. Козырева, А. Капустина. Обруч, № 2, 2008г.
2. «Тренажеры для здоровья» Обруч, №4, 2006г.
3. «Тренажеры в работе с детьми» В. Отдельнова, Дошкольное воспитание, №6, 2005. с.74.
4. «Тренажер - мой друг» М. Рунова, Дошкольное воспитание, №8, 2008. с.47.

Приложение

Диагностика знаний и умений детей «Неболейки»

Группа _____

Дата обследования «__» _____ 20 __ год

Руководитель _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Непрерывный бег (30 сек.)	Ходьба по дорожке (15см.)	Перешагивания (высота 20 см.)	Прыжки на 2-х ногах (длина 2,5 м.)	Задержка дыхания (5 сек.)	Тест на гибкость	Общий балл
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16.								

Критерии оценок: 3 – справились с программой;
2 – испытывают затруднения;
1 – не справились с программой.