

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 154»**

**Рассмотрено**  
на Педагогическом совете  
Протокол №1 от 01 сентября 2021 г

Утверждена  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №154»  
от 01.09.2021 № 312

**Дополнительная образовательная программа  
«Физкультурно-оздоровительная секция «Будь здоров»**

для детей 6-7 лет

Руководитель: Коночкина Е.М.,  
воспитатель

г. Нижний Новгород  
2021 г.

## Содержание

Раздел	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативно-правовая база	3
1.2. Актуальность	4
1.3. Цели и задачи программы	4
1.4. Категории слушателей	4
1.5. Объем образовательной программы	4
1.6. Предполагаемые результаты освоения программы	4
1.7. Условия реализации программы	4
2. Организационно-педагогические условия	5
2.1. Формы аттестации	
2.2. Учебный план	7
2.3. Календарный учебный график	5
3. Рабочая программа	6
3.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет	6
3.2. Структура занятия	6
3.3. Методические приемы	7
3.4. Перспективный план работы	8
3.3. Оценочные материалы	14
4. Методические материалы	15
4.1. Литература	15
4.2. Электронные образовательные ресурсы	15
Приложение 1	16
Приложение 2	17
Приложение 3	18

## **Пояснительная записка**

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с ними. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотели бы, чтобы они росли здоровыми. Весь вопрос в том, как этого добиться, не прибегая к лекарствам, а использовать оздоровительную физкультуру, закаливание, здоровый образ жизни.

Умственное и физическое развитие тесно связано между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможно нормальный рост развития растущего организма. Родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, крепким, однако они часто забывают, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка. Помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Проблему готовности ребенка к школе по физическому воспитанию сегодня необходимо рассматривать с двух сторон:

С одной стороны - в обеспечении психофизической готовности, в формировании «сенсомоторных координаций» всех уровней.

С другой стороны – в обеспечении здоровья и развития (в том числе физического) ребенка (развитие дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, формирование правильной осанки, развитого мышечного корсета), формирование у него оптимального двигательного стереотипа.

Физическая культура традиционно реализует кинетические и кинестетические факторы развития.

### **1.1 Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее Программа) является нормативно-управленческим документом, определяющим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной секции «Будь здоров» для детей седьмого года жизни в МБДОУ «Детский сад № 154». Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (75 статья), Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441, имеет физкультурно-оздоровительную направленность

### **1.2. Актуальность**

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка, т.е. на его внутренний мир. Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его

сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребёнок получает возможность самосовершенствоваться, формируется интерес и любовь к физической культуре.

### **1.3. Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки с использованием тренажеров.

#### **Задачи:**

- Укреплять мышечный тонус детей в процессе упражнений на тренажерах.
- Удовлетворять естественную потребность ребенка в разных формах двигательной активности, в том числе на тренажерах.
- Развивать общую выносливость организма ребенка и его физические качества в процессе специальных упражнений на тренажерах.
- Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Успешное решение поставленных задач на занятиях с тренажерами в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения.

### **1.4. Категории слушателей**

Программа предназначена для детей 6-7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад № 154»

### **1.5. Объем образовательной программы**

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, занятия проводятся с октября по май. Основная форма организации деятельности детей являются кружковые занятия которые проводятся по 1 академическому часу один раз в неделю (32 академических часа в год) с оптимальным количеством детей до 12 человек.

Академический час составляет 30 минут.

### **1.6. Предполагаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по Программе основным результатом должно стать формирование у детей стойкого желания заниматься спортом, стремление использовать новые навыки и умения в самостоятельной деятельности, направленной на укрепление и оздоровление организма.

Ребенок может:

- держать равновесие на полусферах (с предметами и без)
- правильно и технично выполнять упражнения на фитболе
- знать и соблюдать технику безопасного использования тренажеров
- значительно повысить выносливость и силу
- выполнять упражнения на восстановление и растяжку
- координировать свои действия, выполняя упражнения в команде.

### **1.7. Оборудование, необходимое для реализации Программы**

Занятия физкультурно-оздоровительной секции проходят в физкультурном зале.

#### **Тренажеры для проведения занятий:**

##### **«Бегущая по волнам».**

Тренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия, координации движений и общей моторики.

##### **«Велотренажер».**

Является отличным способом тренировки всего организма. Регулярные, занятия оздоравливают систему дыхания, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают общее физическое состояние организма. У ребенка повышается выносливость и укрепляются мышцы ног.

##### **«Многофункциональный гребной тренажер».**

Идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно - сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

##### **«Тренажер скамья для жима».**

Укрепляет верхние и нижние мышцы живота, координацию. Повышается выносливость.

##### **«Сухой бассейн».**

Является важным атрибутом в лечебно - игровых целях. Производит массажный эффект, стимулирует творческую активность и развивает различные мышцы ребенка. Помимо всего у ребенка улучшается психоэмоциональное состояние, «купаясь» в сухом бассейне среди множества пластиковых шариков, у ребенка возникает необыкновенная радость и удовольствие.

##### **«Полусферы».**

Развивают координацию, равновесие с сочетанием пространственного фактора, формируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет, мышцы рук и ног.

##### **«Резиновые полусферы».**

Занятия на резиновой массажной полусфере стимулирует стопу. Применяется для профилактики и лечения плоскостопия. Безопасный массажор, который эффективно воздействует на организм в целом.

##### **«Фитболы».**

Занятия с фитболами помогает решить сразу несколько задач. Во-первых, при этом активно работают мышцы спины и позвоночника. Во- вторых, такие упражнения способствуют улучшению координации и развивают способность удержать равновесие: в итоге вестибулярный аппарат функционирует куда лучше. В-третьих, они повышают тонус почти всех мышц тела, формируют правильную осанку, оптимальный стереотип статики.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1 Формы аттестации**

Аттестация проходит в форме открытых занятий для родителей с целью демонстрации умений и навыков детей для дальнейшего их совершенствования.

### **2.2. Учебный план**

№	тренажеры	Количество часов/ аттестация
---	-----------	---------------------------------

1	Фитбол	12/1
2	Полусферы	10/2
3	Резиновые полусферы	3
4	Гребля Скамья для жима	7/1
	ИТОГО	32/4

### 2.3. Календарный учебный график

Начало учебного года	1 октября
Количество учебных недель	32
Объем недельной нагрузки	1 занятие/30 минут
Продолжительность занятия	30 минут
Окончание учебного года	29 мая
Сроки проведения аттестации	Последняя неделя мая

## 3. Рабочая программа

### 3.1. Возрастные особенности детей 6-7 лет

Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель.

Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики»

По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет

К концу седьмого года жизни ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неугомонный бег

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

### **3.2. Структура занятия**

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть.

Подготовка организма к физической нагрузке 3-5 минут.

2. Основная часть.

Занятие на тренажерах (круговая тренировка, фронтальная). 3-5 минут отдых 30-40 секунд.

3. Заключительная часть.

Комплекс упражнений на релаксацию во время которых выполняются разнообразные движения на расслабление.

Занятие проводится в игровой форме.

### **3.3. Методические приёмы**

Успешное решение поставленных задач на занятиях с тренажерами в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения.

- Принцип доступности и индивидуальности, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий.

У дошкольников весь костно - связочный аппарат еще слаб и находится в стадии развития. И если нагрузки превысят доступные нормы, то это может неблагоприятно повлиять на состояние здоровья малыша. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях.

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по - разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности малыша.

-Принцип последовательности.

Последовательность при обучении детей подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм, с постепенным увеличением нагрузки за счет увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах.

- Принцип систематичности.

Один из ведущих. Имеется в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости занятия на тренажерах. В процессе занятия у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

- Принцип сознательности и активности.

Предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.

- Принцип повторяемости материала.

Занятия на тренажерах требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторения вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

- Принцип оздоровительной направленности.

Обеспечивает оптимизацию двигательной активности, укреплению здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

Организация занятий обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание заниматься.

**Словесный метод** – беседа, рассказ, описание (используется при ознакомлении детей с техникой новых упражнений и тактикой использования тренажеров), объяснение (разъяснение чего-либо, ответ на вопрос «почему?»), сопровождающее объяснение – комментарии и замечания, которые сопровождают демонстрацию упражнения или его выполнения по ходу действий, разбор(помогает подвести итог проделанной работы), указания, словесная инструкция(подача команд, сигналов).

**Наглядный метод** - показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картинки, схемы, рисунки), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола), музыка. Тактильно - мышечные приемы. Непосредственная помощь инструктора (страховка, поддержка).

**Практический метод** - расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе, самостоятельное выполнение действия во время слушания указаний инструктора.

1.Повторение упражнений без изменений с изменением.

2.Проведение упражнений в игровой форме.

3.Подвижная игра.

**Приемы занятий на тренажерах проходят в три этапа.**

**На первом этапе.**

1. Познакомить детей с тренажерами (описанием каждого конкретного тренажера, названием, предназначением).

2. Создание целостного представления о движении на данных тренажерах (и объяснения упражнения на каждом имеющихся тренажеров).

3. Начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажере).

Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе.**

Углубленное разучивания действий, на каждом конкретном тренажере задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправлять имеющиеся ошибки и добиваться правильного выполнения действий в целом. В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения действий и поощрять детей. На данном этапе



возникает необходимость показа и объяснений действий. Для этого можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют действия.

### На третьем этапе.

На третьем этапе обучения главной задачей является закрепления и совершенствование техники упражнений на тренажерах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни. На данном этапе можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажеров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (на каком тренажере работать).

### 3.4. Перспективный план работы

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Октябрь 1 неделя	Занятие № 1. Знакомство с мячом – фитболом.	1.Познакомить с первыми упражнениями определенного комплекса. 2.Формирование оптимального двигательного стереотипа. 3.Улучшать физическое развитие. 4.Улучшать координацию движений.	Фитболы.
Октябрь 2 неделя	Занятие № 2.	1.Улучшать эмоциональное состояние ребенка. 2.Воспитание социально-уверенного ребенка. 3.Способствовать становлению правильной осанки. 4.Учить сохранять равновесие сидя на мяче.	фитболы
Октябрь 3 неделя	Занятие №3.	1.Формировать образ правильных движений. 2.Вырабатывать достаточную силовую и общую выносливость мышц туловища. 3.Развивать умение самостоятельно принимать и удерживать правильную осанку.	Фитболы.
Октябрь 4 неделя	Занятие №4.	1.Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. 2.Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажере. 3.Продолжать развивать умение самостоятельно принимать и удерживать правильную осанку.	Фитболы.

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Ноябрь 1 неделя	Занятие №1.	1.Продолжать обучение правильной осанки. 2.Укрепление мышечного корсета: мышц	Фитболы.

		шеи. 3.Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	
Ноябрь 2 неделя	Занятие №2.	1.Укрепление мышц брюшного пресса. 2.Укрепление мышц спины и тазового дна. 3.Укрепление мышц ног и свода стопы.	Фитболы.
Ноябрь 3 неделя	Занятие № 3	1.Продолжать укрепление мышц брюшного пресса. 2.Продолжать укрепление мышц спины и тазового дна. 3.Продолжать развивать гибкость и подвижность суставов.	Фитболы.
Ноябрь 4 неделя	Занятие № 4	1.Продолжать обучению правильной осанки. 2.Развивать координацию движений при выполнении упражнений с предметами на фитболе. 3.Совершенствовать технику разученных упражнений.	Фитболы. Предметы для выполнения упражнений на фитболах.

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Декабрь 1 неделя	Занятие №1. Внесение нового тренажера полусферы.	1.Познакомить детей с новым тренажером полусферой. 2.Способствовать укреплению и формированию рефлекса правильной осанки. 3.Способствовать развитию вестибулярного аппарата.	Полусферы
Декабрь 2 неделя	Занятие №2	1.Учить выполнять упражнение с закрытыми глазами (стоя на устойчивой части полусферы). 2.Продолжать укреплению и формированию рефлекса правильной осанки. 3.	Полусферы.
Декабрь 3 неделя	Занятие № 3	1.Учить выполнять упражнение с закрытыми глазами (стоя на неустойчивой стороне полусферы). 2.Закреплять выполнять упражнения с закрытыми глазами (стоя на устойчивой части полусфере). 3.Продолжать способствовать развитию вестибулярного аппарата.	Полусферы.
Декабрь 4 неделя	Занятие №4.	1.Совершенствовать способность ориентации в пространстве.	Полусферы.

		2.Развивать двигательную координацию. 3.Формировать и развивать зрительную и слуховую систему, тактильную чувствительность (упражнения с предметами на полусферах).	
--	--	--	--

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Январь 1 неделя	Занятие № 1. Полусферы.	1.Формирование телесной индентификации и произвольной регуляции. 2.Развитие выразительности, точности движений при выполнении разных упражнений без предметов. 3.Развитие способности к самовыражению в разных видах деятельности.	Полусферы, резиновые полусферы.
Январь 2 неделя	Занятие № 2. «Гонка мячей по кругу».	1.Развитие дифференцированной координации движений. 2.Укрепление мышц свода стопы. 3.Развитие вестибулярного аппарата.	Полусферы. Мячи (среднего размера).
Январь 3 неделя	Занятие №3. «Комары и лягушки».	1.Развивать вестибулярный аппарат. 2.Формирование правильной осанки. 3.Формировать социально коммуникативные умения.	полусферы.
Январь 4 неделя	Занятие №4. «Гусеницы на лугу», «Пустое место».	1.Развитие вестибуломоторной, зрительно-моторной, проприцептивной координации. 2.Развитие координаций движений. 3.Укрепление мышечного корсета.	Полусферы, резиновые полусферы. Музыка.

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Февраль 1 неделя	Занятие №1. «Вращение на полусферах». «Упражнения с предметами на полусферах».	1.Стимулировать работу вестибулярного аппарата. 2.Развивать чувство равновесия. 3.Развивать координацию движений. 4.Укреплять мышечный корсет.	Полусферы. Предметы.
Февраль 2 неделя	Занятие №2 «Вращение на	1.Продолжать стимулировать работу вестибулярного аппарата.	Полусферы.

	полусферах».	2.Продолжать развивать чувство равновесия. 3.Развитие ловкости, точности движений.	
Февраль 3 неделя	Занятие №3 «Упражнения на полусферах с предметами».	1.Развивать чувство равновесия. 2.Развитие ловкости, точности движений, вестибулярной устойчивости в пространстве. 3.Развивать тонкую моторику.	Полусферы, резиновые полусферы. Предметы для ОРУ.
Февраль 4 неделя	Занятие №4. «Ходьба по зыбкой дорожке».	1.Формировать свод стопы. 2.Формировать правильную осанку. 3.Развивать чувство равновесия.	Полусферы.

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Март 1 неделя	Занятие №1. «Ходьба по зыбкой дорожке» (расположенной зигзагом, расстояние между полусферами может быть разным).	1.Продолжать формировать свод стопы. 2.Укреплять мышцы стопы. 3.Продолжать развивать чувство равновесия.	Полусферы.
Март 2неделя	Занятие №2. Знакомство с тренажером «Скамья для жима».	1.Укреплять мышечный тонус детей. 2.Развивать общую выносливость организма. 3.Учить детей сочетать вдох и выдох с определенными моментами движения.	Тренажер «Скамья для жима».
Март 3неделя	Занятие №3. Тренажер «Скамья для жима».	1.Продолжать укреплять мышечный тонус детей. 2.Развивать общую выносливость и физические качества. 3.Укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса.	Тренажер «Скамья для жима».
Март 4неделя	Занятие №4. Знакомство с тренажером «Гребля».	1.Укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса. 2.Развивать мышцы брюшного пресса, сгибающего позвоночник. 3.Развивать естественную потребность ребенка в двигательной активности.	Тренажер «Гребля», «Скамья для жима».

Период	№ занятия	Задачи	Оборудование
--------	-----------	--------	--------------

прохождения материала			
Апрель 1 неделя	Занятие №1. Тренажер «Гребля»	1.Продолжать укреплять мышцы спины, рук, плечевого пояса. 2.Продолжать развивать мышцы брюшного пресса, сгибающего позвоночник. 3.Учить детей сочетать вдох и выдох с определенными моментами движениями.	Тренажер «Гребля», «Скамья для жима», фитболы.
Апрель 2 неделя	Занятие №2. Знакомство с тренажером «Велотренажер».	1.Продолжать укреплять и тренировать сердечно – сосудистую и дыхательную систему. 2.Продолжать укреплять мышцы ног. 3.Развивать двигательную активность.	Тренажеры «Велотренажер», «Гребля».
Апрель 3 неделя	Занятие №3. Тренажер «Велотренажер».	1.Укреплять и тренировать сердечно – сосудистую и дыхательную систему. 2.Укреплять мышцы ног. 3.Развивать выносливость. 4.Развивать общую выносливость и физические качества.	Тренажер «Велотренажер», «Гребля», «Скамья для жима», полусферы.
Апрель 4 неделя	Занятие №4. Знакомство с тренажером «Бегущая по волнам».	1.Укрепление мышц ног. 2.Развивать выносливость. 3.Укрепление мышц туловища. 4.Развитие координации движений.	Тренажер «Бегущая по волнам», «Велотренажер», «Гребля».

Период прохождения материала	№ занятия	Задачи	Оборудование
Май 1 неделя	Занятие №1.		
Май 2 неделя	Занятие №2. Тренажер «Бегущая по волнам».	1.Развитие вестибулярного аппарата. 2.Тренировка сердечно – сосудистой системы. 3.Продолжать укреплять мышцы ног. 4.Продолжать развивать выносливость.	Тренажер «Бегущая по волнам», «Гребля», «Скамья жима», «Велотренажер».
Май 3 неделя	Занятие №3. Комплексное открытое занятие.	1.Обеспечение развития сенсомоторных координаций через активизацию разных видов восприятия (тактильного, слухового, зрительного, вестибулярного).	Тренажеры «Гребля», «Велотренажер», «Бегущая по волнам», «Скамья для

		2. Развитие выразительности, точности движений при выполнении разных упражнений без предметов и с предметами.	жима», полусферы, фитболы.
Май 4 неделя	Занятие №4.	1. Обеспечение развития сенсомоторных координаций через активизацию разных видов восприятия (тактильного, слухового, зрительного, вестибулярного). 2. Развитие выразительности, точности движений при выполнении разных упражнений без предметов и с предметами. Открытое занятие для родителей с использованием тренажеров различной направленности. Использование поточного метода работы с детьми	Тренажеры «Гребля», «Велотренажер», «Бегущая по волнам». «Скамья для жима», полусферы, фитболы

### 3.5. Оценочные материалы

№ п/п	ФИ ребенка	держит равновесие на полусферах (с предметами и без)	правильно и технично выполняет упражнения на фитболе	знает и соблюдает технику безопасного использования тренажеров	выполняет упражнения на восстановление и	координирует свои действия, выполняя упражнения в команде	Проявляет интерес к деятельности	владеет своим телом

- 1 – не справляется с заданием  
2 – низкий, справляется с помощью педагога  
3 – средний, справляется с частичной помощью педагога  
4 – высокий, справляется самостоятельно

## 4. Методические материалы

### 4.1. Литература

1. И.К.Шилкова, Л.В.Филлипова, Ю.А.Лебедев. Здоровьеразвивающие физические упражнения. 2008г.
2. Ф.И.Молостова, В.М. Молодцова, Л.В. Филлипова. Оздоровительно- коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе.
3. Ю.А.Лебедев, И.В.Волкова, А.С.Большов, Ю.Р.Силкин. Организация работы на физиомячах большого диаметра (учебно-методическое пособие)2008г.
4. Л. Жукова – занятие с тренажерами журнал «Дошкольное воспитание» (2007 №1).
5. Н.С. Голицина, Нетрадиционные занятия физкультурой дошкольном образовательном учреждении . «Издательство Скрипторий 2003г.» 2006г.
6. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду»/ М6, Издательство «Скрипторий 2003, 2009 г.

### 4.2 Электронные образовательные ресурсы электронный адрес

Электронные образовательные ресурсы электронный адрес	наименование
<a href="http://www.niro.nnov.ru/">http://www.niro.nnov.ru/</a>	Сайт ГБОУ ДПО НИРО
<a href="http://www.ict.edu.ru/">http://www.ict.edu.ru/</a>	Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
<a href="http://www.detskiysad.ru/">http://www.detskiysad.ru/</a>	Детский сад.Ру
<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>	Социальная сеть работников образования nsportal
<a href="http://dohcolonoc.ru/">http://dohcolonoc.ru/</a>	Дошколенок.ру
<a href="http://900igr.net/">http://900igr.net/</a>	900 детских презентаций
<a href="http://viki.rdf.ru/list-all-presentations">http://viki.rdf.ru/list-all-presentations</a>	Детские электронные презентации и клипы

**Учебный план**

№	тренажеры	Количество часов/ аттестация
1	Фитбол	12/1
2	Полусферы	10/2
3	Резиновые полусферы	3
4	Гребля Скамья для жима	7/1
	<b>ИТОГО</b>	<b>32/4</b>

**Календарный учебный график**

Начало учебного года	1 октября
Количество учебных недель	32
Объем недельной нагрузки	1 занятие/30 минут
Продолжительность занятия	30 минут
Окончание учебного года	29 мая
Сроки проведения аттестации	Последняя неделя мая





Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной программы  
«Физкультурно-оздоровительная секция «Будь здоров»

№ п/п	ФИ ребенка	держит равновесие на полусферах (с предметами и без)	правильно и технично выполняет упражнения на фитболе	знает и соблюдает технику безопасного использования тренажеров	выполняет упражнения на восстановление и	координирует свои действия, выполняя упражнения в команде	Проявляет интерес к деятельности	владеет своим телом

- 1 – не справляется с заданием  
 2– низкий, справляется с помощью педагога  
 3 – средний, справляется с частичной помощью педагога  
 4 – высокий, справляется самостоятельно