Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 2»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Петрушина Ольга Валерьевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 2»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Петрушина Ольга Валерьевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно–мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето–сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и реализуется на базе МДОУ детский сад № 2 «Родничок» и непосредственно игрового спортивного зала Гаврилов-Ямской ДЮСШ.

В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций. *Педагогическая целесообразность программы*. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-6 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

Разнообразие движений, их всестороння направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательнойактивности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

*Актуальность*данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Цель программы: воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и с элементами спортивных и подвижных игр. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

Задачи.

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Планируемые результаты реализации программы

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей 5-6 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации

движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.
По окончании обучения воспитанники будут знать:
— правила здорового образа жизни;
— элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);
— правила техники безопасности на занятиях в спортивном
кружке.
Воспитанники будут уметь:
— владеть техникой в основных движениях;
— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;
— владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);
В результате обучения дети также приобретут практические навыки, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.
Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения тестовых заданий в начале и конце года
- беседы с родителями.

Срок реализации программы – 1 год (9 месяцев).
Режим занятий

1 год обучения (5-6 лет) – 2 часа в неделю по 25 минут, 72 часа в год.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является *групповая*. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.
Наполняемость групп до 20 человек.
Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: контрольные испытания (тесты).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель: Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

Таблица 1

№ п/п	Перечень разделов	Кол-во академ. часов.	Теория, мин.	Практика, мин.
1	Введение	**1**	25	-
2	Здоровый образ жизни	**3**	75	-
3	Общая физическая подготовка	**30**	-	750
4	Спортивные и подвижные игры	**22**	-	550
5	Соревнования и конкурсы	**8**	-	200
6	Дыхательные упражнения	**2**	-	50
7	Релаксация	**2**	-	50
8	Контрольные испытания	**4**	-	100
	Итого	**72**	100	1700

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	9 месяцев (01.09 – 31.05)	5-6	12	20	72	2	2 раза в неделю по 25 мин	Прирост показателей ОФП

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план программы

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорети-ческих	Практи-ческих	
1	**Введение.** Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.	**1**	25	-	Наблюдение, мониторинг, обработка результатов
2	**Здоровый образ жизни**. Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Витамины.	**3**	75	-	Мониторинг
3	**Общая физическая подготовка.**	**30**	-	750	Наблюдение за

	Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения на полу. Упражнения на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения для развития силы. Специальные силовые разминки. Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.). подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т.д. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор-присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др. Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе.				качеством выполнения упражнений
4	**Спортивные и подвижные игры**	**22**	-	550	Наблюдение за качеством выполнения упражнений

5	**Соревнования и конкурсы.** Соревнования – эстафеты. Соревнования – поединки. Соревнования «Веселые старты» Развлечения	**8**	-	200	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
6	Дыхательные упражнения	**2**	-	50	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
7	Релаксация	**2**	-	50	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
8	Контрольные испытания	**4**	-	100	Мониторинг
	Итого	**72**	100	1700	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по проведению занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Теоретическая часть программы

Введение. Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.
Здоровый образ жизни. Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки Витамины.

Практическая часть программы

Основные виды движений
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- ОРУ

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования

1. Общеразвивающие упражнения: В положении стоя:
 упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги);
 упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
 упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу). В положении сидя и лежа:

 упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
 упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания - опускания, махи);
 упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием);
 упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину). 2. Ходьба:
 размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
 сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками.
 ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, дуге, по кругу);
 основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике (см. ниже). 3. Бег:
 возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
4. Подскоки и прыжки:
 на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
 с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия, рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге);
 сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Игроритмика
Цель раздела: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно.
- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Акцентированная ходьба;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
Дыхательные упражнения
Цель раздела: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
Релаксация
Цель раздела: Учить детей правильно расслабляться.

Основная форма работы: занятие.

Научно-методическая основа программы – литературные источники по вопросам оздоровительной физкультуры, методики проведения занятий по физической культуре. Данное методическое пособие – результат многолетней работы автора, материал многократно апробирован, отобрано лучшее, интересное и наиболее любимое детьми.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Система воспитательной работы

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Таблица оценок физической подготовленности детей 5–6 лет

Общероссийская система мониторинга физического развития детей,подростков и молодежи
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

МАЛЬЧИКИ

Таблица 4

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже

ДЕВОЧКИ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:
- занятия;
-подвижные игры;
-игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.
Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.
Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

Информационное обеспечение

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. ГогуновЕ.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. ДанилковА.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. СелуяновВ.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.