

**Управление образования администрации округа Муром  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 26 комбинированного вида»**

Рассмотрено на педагогическом  
совете  
«\_30\_» мая \_\_\_\_\_ 2024 \_\_\_\_\_ г.  
Протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №26  
комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Егорова  
Приказ №154/1 «31» мая 2024 г.

**АДАптированная дополнительная  
общЕобразовательная  
общЕразвивающая программа  
по детскому фитнесу  
«КАПИТОШКА»  
(физкультурно-спортивная направленность)  
Уровень сложности – ознакомительный.**

**Авторы:**  
**Инструктор по физической  
культуре  
Вялова Анна Игоревна**

**Для детей с ОВЗ с задержкой  
психического развития,  
возраст обучающихся 5-7  
лет;  
срок реализации программы  
1 год.**

г. Муром  
2024 г.

## Содержание программы

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи	5
3	Содержание программы	7
4	Планируемые результаты	12
5	Календарный учебный график	12
6	Условия реализации программы	12
7	Формы аттестации	13
8	Оценочные материалы	13
9	Методические материалы	17
10	Список использованной литературы	19
11	Приложение	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные образовательные программы нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности. Однако тревожно слышать о том, что согласно статистике в России среди общего количества новорожденных, около 50% имеют психические отклонения разного характера. А по данным Министерства образования России количество детей, испытывающих трудности в освоении учебных программ, в адаптации к школе и социальному окружению, увеличивается. Среди прочих особенностей развития своей многочисленностью выделяется задержка психического развития (ЗПР). Данное понятие применимо к детям со слабо выраженной органической недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС) или с признаками её функциональной незрелости. Дети с ЗПР характеризуются повышенной возбудимостью, эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью. А некоторым, наоборот, свойственны заторможенность, апатичность. У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук.

В связи с этим, **актуальна проблема** поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка с ЗПР, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту. А в ДОУ комбинированного вида для детей с ЗПР занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к адаптированной образовательной программе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Капитошка» является адаптированной и модифицированной на основе программы О. Рыбкиной «Фитнес в детском саду» и предназначена для детей 5-7 лет с ОВЗ с задержкой психического развития.

**Срок реализации программы 1 год.**

Данная программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности – ознакомительный.**

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06 -1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы,

психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое, художественно-эстетическое, речевое, социально-коммуникативное и познавательное развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей с ЗПР старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на один год обучения. Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут, 36 учебных недель, всего 18 часов в год.

Занятия организуются в групповой форме с использованием словесных, наглядных, практических методов обучения. Занятие может быть учебно-тренировочным, комплексным, сюжетным или контрольным.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

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

### **Задачи:**

#### ***Образовательные***

- 1) Формировать у детей с ЗПР потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2) Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

#### ***Развивающие***

- 3) Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные способности через создание оптимальных условий в процессе освоения им двигательного опыта.

#### ***Воспитательные***

- 4) Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 5) Вызывать интерес к двигательной деятельности.

#### ***Оздоровительные***

- 7) Укреплять функциональные системы организма.
- 8) Способствовать снижению заболеваемости, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

1. **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
3. **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
4. **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение учебного процесса и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.
5. **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
6. **Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.
8. **Принцип наглядности** — один из главных обще методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

9. **Принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план базового обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Теоретические	Практические
1	Техника безопасности.	0,5	-
2	Основы знаний по каждому разделу	0,5	-
3	Фитбол-гимнастика	-	1,5
4	Танцы игры (Зверобика)	-	1
5	Ритмическая гимнастика	-	1,5
6	Игровые упражнения «Преодоление полосы препятствий»	-	1,5
7	Упражнения с предметами	-	2,5
8	Общая физическая подготовка	-	2
9	Игровой стретчинг	-	1
10	Подвижные игры	-	2
11	Кинезиологические упражнения и игры	-	0,5
12	Упражнения на тренажёрах	-	1
13	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	-	0,5
14	Тестирование физической подготовленности	-	1,5
15	Итоговая соревновательная деятельность.	-	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	1	18

#### Содержание учебно-тематического плана базового обучения:

##### **1 Фитбол-гимнастика**

*Теория:* техника безопасности, виды упражнений, названия основных шагов.

*Практика:* гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады), и в положении сидя, лёжа на спине, животу, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажёра.

Упражнения «школы мяча»: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики, сидя на мяче:

March – ходьба на месте;  
Steptouch – приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом;  
Кнееп – подъем согнутой ноги, колено вверх;  
Lunge – выпад вперед, в сторону;  
Kick – выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах;  
Jack – прыжки: ноги врозь – ноги вместе.  
Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «кузнечики».

## **2 Танцы-игры (Зверобика)**

*Практика:* движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения («жирафы», «пингвины», «лошадки» и т.п.)

## **3 Ритмическая гимнастика.**

*Практика:* Применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Барбарики», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Буги-буги», «Четыре таракана и сверчок», «Три поросенка», «Белочка» с мячами.

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

## **4 Преодоление полосы препятствий**

*Практика:* включает в себя разнообразные двигательные действия (ползание, лазание, прыжки, ходьбу по повышенной опоре и т.д.) с использованием физкультурного оборудования, расположенного по всему залу. Дети выполняют упражнения поточным способом.

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

## **5 Упражнения с предметами**

*Практика:* комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, обручами, мячами различных диаметров, скакалками, лентами. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и

лѐжа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лѐжа; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврикe с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Силовые упражнения: «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ежик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

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.

## **6 Общая физическая подготовка**

*Теория:* основы здорового образа жизни, различные виды ОФП,

*Практика:* ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях общей физической подготовкой: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

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),
- эстафета,
- 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.

### **7 Игровой стретчинг**

*Теория:* основные правила выполнения упражнения на растяжку.

*Практика:* комплексы упражнений на растяжку, укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия в игровой форме в исходном положении стоя, сидя, лёжа. 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.

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Полет бабочки», «Путешествие морковки», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Волшебный лес».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

## **8 Подвижные игры**

*Теория:* правила безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика:* «Бездомный заяц», «Кольцеброс», «Гуси-лебеди», «Ловишки» (с лентами), «Замри», «Догони свою пару», «Вышибалы».

## **9 Кинезиологические игры и упражнения**

*Теория:* значимость кинезиологических упражнений.

*Практика:* разнообразные кинезиологические упражнения, основная цель которых развитие межполушарного воздействия, активизации мыслительной деятельности. Комплексы данных упражнений включают растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию. Кинезиологические сказки «В лесу», «Две обезьянки», «Два котенка».

## **10 Упражнения на тренажёрах**

*Теория:* техника безопасности при занятиях на тренажёрах.

*Практика:* прыжковые упражнения на батуте, шаговые упражнения на эллипсе, упражнения на балансировочной доске.

## **11 Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения.**

*Теория:* основы здорового образа жизни.

*Практика:* игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика с массажным мячиком «Фокусник», массажные упражнения в парах.

## **12. Тестирование физической подготовленности**

*Теория:* правила выполнения тестовых заданий.

*Практика:* бег на 30м, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 30 секунд, наклон вперед из положения сидя.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- у занимающихся сформировано потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры;
- у занимающихся широкий кругозор и активный познавательный интерес к окружающему миру;
- у детей развиты психофизические качества, музыкальные и интеллектуальные способности;
- у занимающихся высокий уровень развития основных физических качеств;
- у занимающихся проявляется устойчивый интерес к двигательной деятельности;
- у занимающихся сформирована привычка к здоровому и активному образу жизни, снижена заболеваемость.

#### **5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

См. приложение №1

#### **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется в спортивном зале МБДОУ «Детский сад «26 комбинированного вида», рассчитана на детей с ЗПР старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Количество детей в группе: 12-15 человек. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп. Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- ❖ Спортивный зал;
- ❖ музыкальный центр;
- ❖ модули в комплектах;
- ❖ стенки гимнастические деревянные;
- ❖ скамейки гимнастические;
- ❖ маты;
- ❖ канаты, массажные дорожки;
- ❖ кубики, кегли;
- ❖ гантели;
- ❖ дуги, тоннели;

- ❖ мячи-прыгуны;
- ❖ мячи большие, средние, малые;
- ❖ мячи массажные разного размера;
- ❖ ленты длинные и короткие;
- ❖ мешочки для метания;
- ❖ набивные мячи разного размера;
- ❖ обручи;
- ❖ нестандартное оборудование;
- ❖ палки гимнастические;
- ❖ скакалки;
- ❖ коврики;
- ❖ сухой бассейн;

### **Информационное обеспечение:**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

### **Кадровое обеспечение:**

Адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по детскому фитнесу «Капитошка» реализует инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №26 комбинированного вида» высшей квалификационной категории Вялова Анна Игоревна.

## **7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **Контроль за реализацией программы проходит в форме:**

- тестирования физической подготовленности (проводится 2 раза в год: в начале года – первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинга заболеваемости (раз в полгода);
- наблюдения;
- анализа полученных данных;
- беседы с родителями;
- отслеживания дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

## **8. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Тестирование физической подготовленности.**

Перед выполнением контрольных двигательных заданий проводится небольшая разминка (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, общеразвивающие упражнения).

### **Бег на 30 м**

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

### **Прыжок в длину с места.**

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

### **Подъем туловища за 30 с.**

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

### **Наклон вперед из положения сидя.**

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

**Таблица оценок физической подготовленности**

**детей 5-7 лет**

**Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>ТЕСТ 1 БЕГ на 30 м, сек</b>					
<b>5,0 – 5,5</b>	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,6 и выше
<b>5,6-5,11</b>	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-7,8	8,1 и выше
<b>7,0-7,5</b>	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
<b>ТЕСТ 2 ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД (количество раз за 30 сек.)</b>					
<b>5,0-5,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
<b>ТЕСТ 3 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)</b>					
<b>5,0-5,5</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
<b>ТЕСТ 4 ГИБКОСТЬ</b> (по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, П.В. Пигаловой, 1994)					
5	>9	7-9	2-6	0-1	<1
6	>10	9-10	3-7	+1-2	<1
7	>11	9-11	4-8	+2-3	<2

**Таблица оценок физической подготовленности  
детей 5-7 лет**

**Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>ТЕСТ 1 БЕГ на 30 м, сек</b>					
<b>5,0 – 5,5</b>	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-8,9	9,3 и выше
<b>5,6-5,11</b>	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>7,0-7,5</b>	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
<b>ТЕСТ 2 ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД (количество раз за 30 сек.)</b>					
<b>5,0-5,5</b>	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>ТЕСТ 3 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)</b>					
<b>5,0-5,5</b>	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
<b>ТЕСТ 4 ГИБКОСТЬ</b> (по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, П.В. Пигаловой, 1994)					
5	>11	9-11	4-8	1-3	<1
6	>13	10-13	5-9	2-4	<2
7	>18	15-18	9-14	4-8	<1

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Вводная часть.**

Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-5 минут.

### **Основная часть.**

Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения с предметами, упражнения на ковриках (игровой стретчинг), прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

### **Заключительная часть.**

Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

### **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, танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

*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.

*Ритмическая гимнастика* с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике

*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. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

***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.

## **10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития / Г.А. Будко.-М.: Книголюб,2006. – 140 с.
2. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
3. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
4. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019
5. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
6. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2020
8. Рыбкина. О.Н, Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016