

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 комбинированного вида»**

184506 Россия г. Мончегорск, Мурманская область, ул. Кондрикова, д.36

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 28.02.2023. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 28.02.2023 №43-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЁЛЫЙ ТРЕНАЖЁР»
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель программы:
Плотникова Анастасия Сергеевна
инструктор по физической культуре

**г. Мончегорск
2023**

Документ подписан электронной подписью.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлый тренажёр» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242).
- Устав образовательного учреждения.

Программа составлена в 2023 году, в соответствии с современными требованиями. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Направленность программы: имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с

Документ подписан электронной подписью.

дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно - эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

На занятиях по программе используются спортивные тренажеры. Занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей.

Старший дошкольный возраст - благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, тренажеры в этом им помогают. Дети могут сами контролировать свои действия и следить за своим самочувствием, поэтому перенагрузки на тренажерах можно не бояться. Тренажеры достаточно просты и удобны в обращении.

Адресат программы: учащиеся 5-7 лет.

Форма реализации программы: очная.

Объём программы: 34 часа

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу; академический час – 30 минут.

Формы организации образовательного процесса: групповая (7 человек).

Виды занятий по программе. Основными формами учебно – воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование.

Допуск к занятиям осуществляется при предъявлении документа об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств детей посредством использования физкультурно-оздоровительных тренажеров.

Задачи:

Образовательные:

- знакомить с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений на оздоровительных тренажерах;
- тренировать в выполнении движений по заданной схеме;
- знакомить с техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажеры;

Документ подписан электронной подписью.

-активизировать индивидуальные способности детей при выборе и выполнении основных видов движений на тренажёрном пути.

Воспитательные:

-формировать навыки здорового образа жизни;
-воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

Развивающие:

-развивать чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий на оздоровительных тренажёрах;
-способствовать развитию формирования субъектной позиции по отношению к собственному здоровью;
-способствовать развитию вестибулярного аппарата при выполнении различных поворотов на оздоровительных тренажёрах (диск здоровья);
-активизировать функциональные системы организма при выполнении циклических упражнений;
-способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- будут понимать значение спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
- смогут выполнять правила безопасного поведения во время занятий и определять причины травматизма;
- будут знать правила подвижных и спортивных игр;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные результаты:

-приобретут потребность в сотрудничестве со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;
-приобретут умение выражать свои эмоции;
-смогут оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Личностные результаты:

- будут бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
-смогут соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий.

1.4. Формы аттестации/контроля

Педагогическая диагностика может осуществляться педагогом с целью оценки индивидуального развития детей. Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для

Документ подписан электронной подписью.

аналитики полученных результатов. Диагностика физической подготовки проводится в 2 этапа - входящая (декабрь) и итоговая (апрель).

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

1.5. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов (занятий)			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний 2 часа					
1.	Вводное занятие. Инструктажи. Знакомство с тренажерным залом, его оборудованием.	1	0,5	0,5	наблюдение
2.	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	0,5	0,5	наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 25 часов					
3.	Показ упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений на тренажерах. Подвижные и спортивные игры.	25	12,5	12,5	наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия 2 часа					
4.	Соревнования	2	0	2	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки 4 часа					
5.	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов 1 час					
6.	Итоговое занятие	1	0	1	наблюдение
	Итого	34	13,5	20,5	

Ожидаемые результаты

К концу обучения:

знать:

- назначение тренажерного зала и правила поведения в нем;
- назначение различных тренажеров;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- способы укрепления собственного здоровья.

уметь:

- владеть своими движениями;
- ориентироваться в тренажерном зале;
- самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

1.6. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы знаний (2)

1. Вводное занятие. Инструктажи. Знакомство с тренажерным залом, его оборудованием.

Теория(0,5)

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Проведение инструктажей по технике безопасности в спортивном зале, технике безопасности на спортивной площадке, технике безопасности во время спортивных соревнований.

Практика (0,5)

Знакомство детей с тренажёрами (описание каждого конкретного тренажёра, название, его предназначением).

2.Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Теория (0,5)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика (0,5)

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25).

Теория (12,5)

Практика (12,5)

Показ педагога упражнений на тренажёрах. Выполнение ОРУ, упражнений на тренажёрах по методу круговой тренировки (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для прессы, степпер, батут, бегущий по волнам). Подвижные и спортивные игры, игры малой подвижности.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (2).

Практика (2)

«Наши помощники», «Весёлый тренажёрник».

Раздел 4. Диагностика физической подготовки (4).

Контрольные нормативы.

Практика (4)

Общая физическая подготовка:

-челночный бег 3x10 м с кубиками;

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

-метание мяча в цель.

Раздел 5.Подведение итогов (1)

Документ подписан электронной подписью.

Итоговое занятие.

Практика (1)

Развлечение с использованием тренажёров «Тайна золотого ключика».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Спортивный, тренажёрный зал, оборудованные в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21; стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием.

Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Детские гантели	20 шт.
2	Коврик гимнастический	10 шт.
3	Детский эспандер	10 шт.
4	Массажный мяч	20 шт.
5	Мяч - фитбол	10 шт.
6	Стэп - платформа	10 шт.
7	Велотренажер	1 шт.
8	Беговая дорожка	1 шт.
9	Силовой комплекс	1 шт.
10	Батут	1 шт.
11	Шведская стенка	1 шт.
12	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект

2.2. Кадровое обеспечение

Квалифицированный инструктор по физической культуре.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.),
- практический.

Формы организации образовательного процесса:

Документ подписан электронной подписью.

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,
- технология дифференцированного обучения.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов (Приложение №2).

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, входящая и итоговая по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результаты освоения программы определяются в низком, среднем и высоком уровнях заносятся в диагностическую карту. Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

Высокий (В) – отлично владеет техникой выполнения упражнений.

Средний (С) – владеет частично.

Низкий (Н) – не владеет.

(Приложение №3).

По окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Оценочные материалы, дидактические материалы, календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога и т.п)

2.4. Список литературы

Для педагога:

- 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.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
- 4.Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.

Документ подписан электронной подписью.

5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
7. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
8. Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
9. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
11. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

Для детей и родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
4. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
5. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
6. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
7. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.
10. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

Документ подписан электронной подписью.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Кол – во часов (занятий)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие. Знакомство с тренажерным залом, его оборудованием. Инструктажи.	Тренажерный зал	наблюдение
		1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Тренажерный зал	наблюдение, опрос
		1	Показ упражнений на тренажерах. ОРУ с фитболами. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажер, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Попрыгунчики»	Тренажерный зал	наблюдение
2.	Октябрь	1	Контрольные нормативы. ОФП: -челночный бег 3х10 м с кубиками; -прыжок в длину с места; -поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;	Спортивный зал	тестирование
		1	Контрольные нормативы. СФП: -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) -метание на дальность удобной рукой.	Спортивный зал	тестирование
		1	ОРУ с фитболами. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажер, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Найди свой цвет».	Тренажерный зал	наблюдение
		1	ОРУ с фитболами. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажер, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса,	Тренажерный зал	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

			степпер, батут, бегущий по волнам). «Ловишки с мячом».		
3.	Ноябрь	1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Придумай движение»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Передал - садись»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Найди мяч»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Ловишки с ленточками»	Тренажёрный зал	наблюдение
4.	Декабрь	1	Соревнования. «Наши помощники»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Стоп! Хоп! Раз!»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Дискотека с фитболом»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по	Тренажёрный зал	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

			волнам). П/и «Салки с мячом»		
5.	Январь	1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Рыбаки и рыбки»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Быстрой по местам»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Белые медведи»	Тренажёрный зал	наблюдение
6.	Февраль	1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Удочка»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	Соревнования. «Весёлый тренажёрник»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Пустое место»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам).	Тренажёрный зал	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

			П/и «Мы весёлые ребята»		
7.	Март	1	ОРУ с фитболами. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Найди себе пару»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с фитболами. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Ловишки с ленточками»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Ловкие пальчики»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Не оставайся на полу»	Тренажёрный зал	наблюдение
8.	Апрель	1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Космонавты»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ на стэпах. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Нос к носу»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	Контрольные нормативы. ОФП:	Спортивный зал	тестирование

Документ подписан электронной подписью.

			-челночный бег 3x10 м с кубиками; -прыжок в длину с места; -поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;		
		1	Контрольные нормативы. СФП: -наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) -метание на дальность удобной рукой.	Спортивный зал	тестирование
9.	Май	1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Бабочки и стрекоза»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «В берёзовой роще»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	ОРУ с резиновым эспандером. Выполнение упражнений на тренажерах (велотренажёр, гребля, беговая дорожка, скамья для пресса, степпер, батут, бегущий по волнам). П/и «Будем мы с тобой дружить»	Тренажёрный зал	наблюдение
		1	Итоговое занятие. Развлечение «Тайна золотого ключика»	Тренажёрный зал	наблюдение

Таблица показателей физической подготовленности.**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

№	Задание	5 – 6 лет		6 – 7 лет	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места	В – 90 и больше С – 80, 85 Н – 75 и меньше	В – 85 и больше С – 75,80 Н – 70 и меньше	В – 105 и больше С – 95, 100 Н – 90 и меньше	В – 105 и больше С – 95,100 Н – 85 и меньше
2.	Метание вдаль удобной рукой	В – 6,5 и больше С – 5,5; 6,0 Н – 5,0 и меньше	В – 5,5 и больше С – 4,5; 5,0 Н – 4,0 и меньше	В – 1,0 и больше С – 8,5; 9,0 Н – 6,5 и меньше	В – 7,5 и больше С – 6,5; 7,0 Н – 5,5 и меньше
3.	Наклон туловища, вниз стоя, на скамейке	В – 7 см и больше С – 5 см Н – 4 и меньше		В – 7 см и больше С – 5;6 см Н – 2 и меньше	
4.	Челночный бег (3x10 м)	В – 11,0 С – 11,5 Н – 12,0 и меньше		В – 11,5 С – 10,5; 11,0 Н – 12,0 и меньше	
5.	Подъем туловища в сед за 30 сек из положения лежа	В – 13 раз и больше С – 11, 12 раз Н – 10 и меньше		В – 16 раз и больше С – 13, 15 раз Н – 10 и меньше	

Диагностическая карта «Оценка физического развития детей»

Цель (начало учебного года) _____

Цель (конец учебного года) _____

Списочный состав _____ | Фактически обследовано _____

Списочный состав _____ | Фактически обследовано _____

Дата «__» _____ 20__ г.

Дата «__» _____ 20__ г.

При заполнении в ячейке писать уровень (В, С, Н) и через тире результат. Например: В-50 см.

Ф.И. Ребенка	1		2		3		4		5	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										

Документ подписан электронной подписью.

«__»____20__г.

Инструктор ФК:_____/_____/

«__»____20__г.

Инструктор ФК:_____/_____/

Работа с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Консультация «Быть в движении – значит быть здоровым»	сентябрь
2.	Спортивное развлечение «Фитнес для мамы»	октябрь - ноябрь
3.	Анкетирование «Физическое развитие вашего ребёнка»	декабрь
4.	Индивидуальные беседы консультации	январь
5.	Мастер – класс «Использование тренажёров в работе с детьми»	февраль - март
6.	Папка – передвижка «Инновационные подходы к организации двигательной деятельности детей»	апрель
7.	Семинар – практикум «Весёлая физкультура в семье»	май

Методическая работа

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Создание картотеки «Дыхательные гимнастика, релаксационные упражнения»	сентябрь – октябрь
2.	Консультация «Развитие двигательных умений и навыков через кружковую работу по физическому воспитанию»	ноябрь
3.	Папка – передвижка «Игровой самомассаж»	декабрь
4.	Консультация «Для чего нужны тренажёры в детском саду»	январь
5.	Семинар – практикум «Движение – основа здоровья детей»	февраль
6.	Консультация «Влияние игрового стретчинга на физическое развитие дошкольников»	март
7.	Мастер – класс «Использование тренажёров в работе с дошкольниками»	апрель - май

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	008663F593D2D0A93E6C4645A9DDB177C7
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Разуваева, Елена Владимировна, dou7@edumonch.ru, 510703106025, 5107110559, 06523460851, 1025100653907, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Заведующий, Мончегорск, улица Кондрикова, дом 36, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 15.11.2022 08:47:00 UTC+03 Действителен до: 08.02.2024 08:47:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	