

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ  
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом  
протокол от 20.05.2024 г. № 05

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»  
от 20.05.2024 г. № 01-05/112-од

**Дополнительная общеобразовательная программа  
по физической культуре  
«Формула здоровья»  
для детей 3-7 лет**

**Уэлькаль  
2024**

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел**

#### **1.1 Пояснительная записка**

- Актуальность программы
- Нормативная база разработки рабочей программы
- Адресат программы
- Цель и задачи реализации программы
- Принципы обучения
- Условия и срок реализации программы
- Возрастные особенности детей 3-7 лет
- Целевые ориентиры освоения программы (возможные достижения)

### **2. Содержательный раздел**

**2.1** Формы и способы организации образовательного процесса кружка по физической культуре.

**2.2** Методические приемы обучения физической культуре

**2.3** Содержание образовательной деятельности.

**2.4** Учебно-тематический план кружка по физической культуре для возраста 3 -4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

### **3. Организационный раздел**

**3.1** Структура реализации образовательной деятельности.

**3.2** Методическое обеспечение образовательной деятельности кружка по физической культуре.

**3.3** Развивающая предметно-пространственная среда и оборудование

**3.4**Список методической литературы, интернет ресурсов.

## **Приложения**

*Приложение № 1. Показатели физической подготовленности детей*

*Приложение № 2. Расписание занятий*

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

### Актуальность программы

Напряженный ритм современной жизни требует от ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому задача педагогов помочь детям и родителям осознать, как важно приобщать ребенка к физической культуре, как необходимо систематически заниматься его физическим развитием, вести здоровый образ жизни, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур, важность занятий физическими упражнениями.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Именно эти направления работы позволяют решить весь комплекс задач физического воспитания и развития в дошкольном детстве:

- оздоровительных (повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания; укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);
- образовательных (формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой);
- воспитательных (воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.; содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию).

При этом следует отметить, что главной задачей физического воспитания дошкольников, безусловно, является охрана жизни и укрепления здоровья.

### **Нормативная база разработки программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действии с 01.09.2013),
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (в действии с 01.01.2014),
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 29.09.2020)
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей/ распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р

## **Адресат программы**

Программа кружка «Формула здоровья» предназначена для детей 3-7 лет. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей не должна превышать 15 человек.

### **Цели и задачи реализации программы**

Содействовать гармоничному физическому развитию ребенка путем создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики.

Данные цели определяют основные задачи программы:

#### *Образовательные:*

1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга, танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики через игровые формы обучения.
2. Обеспечить оптимальное для возраста и пола гармоничное развитие физических качеств.
3. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
4. Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

#### *Развивающие:*

1. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационные способности.
2. Развивать чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.
3. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
4. Формировать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

#### *Оздоровительные:*

1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц.

2. Укреплять здоровье воспитанников.
3. Развивать мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

### *Воспитательные*

1. Воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий.
2. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Занятия по программе «Формула здоровья» направлены на:

- укрепление физического и психического здоровье,
- повышение работоспособности,
- создание хорошего настроения,
- способствуют сплочению коллектива детей.

### **Принципы обучения**

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. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной

деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

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

### **Условия реализации программы**

Набор в группу производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и по желанию ребенка из числа детей, посещающих дошкольную группу МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на текущий год обучения.

Учитывая возрастные возможности детей, продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет – не более 15 минут, 4-5 лет – не более 20 минут, 5-6 лет – не более 25 минут, для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «ЦО с.Уэлькаль».

Перспективный план занятий представлен в Рабочих программах занятий по физической культуре для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения

Курс состоит из 34 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю, для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

### **Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь

дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **Целевые ориентиры освоения программы. Возможные достижения.**

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и

педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Формы и способы организации кружка по физической культуре «Формула здоровья»**

#### **Формы организации образовательного процесса кружка:**

- 1) организованные занятия в виде игры;
- 2) открытые занятия для родителей;
- 3) подвижные игры, эстафеты
- 4) практические занятия
- 5) диалоги, беседы.

Занятия включают в себя различные **виды деятельности**, направленные на формирование основных физических качеств, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников:

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

## Организация обучения на занятии

Занятия с воспитанниками разновозрастной группы проводятся 1 раз в неделю.

Обучение на занятиях «Формула здоровья» осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Дети должны находиться в спортивном зале, в облегченной, не стесняющей движений одежде. Одежда детей должна быть чистая, сухая, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва - мягкой и гибкой.

Занятия, проводимые в зале, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

### 2.2 Методические приемы

1. Наглядный
2. Слуховой
3. Словесный

**Наглядные методические приемы.** При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п.

**Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку - способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

**Словесные приемы.** Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи

и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения; в беседе,

### **Основные принципы коммуникативно-деятельностного метода:**

Построение системы деятельностного подхода, отражающего различные формы работы с детьми, так как дает возможность детям не быть в роли пассивных слушателей, которым выдается готовая информация. Дети включаются в самостоятельный поиск новой информации, в результате которого происходит открытие нового знания и приобретение новых умений. Действия детей мотивируются игровой развивающей ситуацией, предложенной педагогом, которая позволяет дошкольникам определить свою «детскую» цель деятельности и идти к ее выполнению.

### **Приемы работы на занятиях**

Приемы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

**Практический прием**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

**Игровой прием**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный прием** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот прием используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых

качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

### 2.3 Содержание образовательной деятельности

Система физического развития в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Результатом дошкольного физического развития должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

### 2.4 Учебно-тематический план занятий «Формула здоровья» для возраста 3-4 года

№	Название темы	Всего часов.
1.	Образно-игровые и танцевальные упражнения, упражнения системы игрового стретчинга. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад, упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед, упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	12
2.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	4ч

3.	Акробатические упражнения	8ч
4.	Подвижные игры	8ч
5.	Теоретическая подготовка	2ч
6.	Итого:	34 часа

## СОДЕРЖАНИЕ.

*Младшая группа, с 3 – 4 лет.*

**1 год обучения.**

**1.Образно-игровые и танцевальные упражнения.**

**Образно – игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

**Ходьба:**

- группой;
- врассыпную;
- в колонне по одному;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в сцеплении за руки.

**Бег:**

- врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего места в шеренге;
- в колонне по одному;
- с остановкой на звуковой сигнал.

**Прыжки.**

- на 2-х ногах на месте;
- ноги вместе - ноги врозь;
- прямой галоп.

**Танцевальные упражнения** представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.

«Автобус». Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

**Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

## **2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:**

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

## **3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:**

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

## **4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:**

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

## **5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:**

«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

## **6. Упражнения на укрепление и развитие стоп:**

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

## **7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:**

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

## **8. Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;  
-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

## **9. Подвижные игры.**

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики», НВС.

## **10. Теоретическая подготовка:**

**-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.**

**-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.**

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

### **Учебно-тематический план занятий «Формула здоровья» для возраста 4-5 лет**

#### **Учебно-тематический план**

№	Название темы.	Всего часов.
1.	Образно-игровые и танцевальные упражнения Упражнения системы игрового стретчинга. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед Упражнения на укрепление позвоночника	12ч
2.	путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	
3.	Акробатические упражнения	8ч
4.	Подвижные игры	12ч
5.	Теоретическая подготовка	2ч
6.	Итого:	34 ч

#### **Содержание:**

***Средняя группа, с 4 – 5 лет.***

**1.Образно-игровые и танцевальные упражнения.**

**Образно –игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают

творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

### **Ходьба:**

- в колонне по одному;
- в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в приседе;
- в сцеплении за руки змейкой;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения.

### **Бег:**

- враспынную;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой.

### **Прыжки.**

- на 2-х ногах на месте;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- прямой галоп.

**Танцевальные упражнения** представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

### **Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

### **2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:**

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

### **3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:**

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

#### **4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:**

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

#### **5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:**

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

#### **6. Упражнения на укрепление и развитие стоп:**

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

#### **7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:**

«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница».

#### **8. Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;

- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;

- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;

- назад – вперед из положения лежа на спине;

- назад – вперед из положения сидя в группировке.

#### **9. Подвижные игры.**

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник», «НВС».

#### **10. Теоретическая подготовка:**

**-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.**

**-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.**

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов

самоохранки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

### Учебно-тематический план для возраста 5-6 лет

№	Название темы.	Всего часов.
1.	Упражнения системы игрового стретчинга. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	12ч
2.	Акробатические упражнения	8
3.	Подвижные игры	12
4.	Теоретическая подготовка	2
5.	Итого:	34ч

#### Содержание:

#### *Старшая группа, с 5 – 6 лет.*

#### **1. Образно-игровые и танцевальные упражнения:**

**Образно –игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

#### **Ходьба:**

- в колонне по одному и врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
- противоходом;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;

- на наружном ребре стопы;
- в разном темпе;
- гимнастическим шагом;
- с выполнением различных заданий для рук.

### **Бег:**

- врассыпную;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

### **Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):**

- на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
- с поворотом кругом;
- попеременно на правой и левой ноге;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- боковой галоп.

**Танцевальные упражнения** представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

### **Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

### **2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:**

«Качели», «Кобра», «Ящерица», «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

### **3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:**

«Книжка», «Волчонок», «Носорог», «Страус», «Книжка»(усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

#### **4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:**

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

#### **5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:**

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

#### **6. Упражнения на укрепление и развитие стоп:**

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

#### **7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:**

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

#### **8. Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;

- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- назад – вперед из положения лежа на спине;

- назад – вперед из положения сидя в группировке;

- назад – вперед из упора присев;

- боком в группировке из стойки на коленях;

- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:

- кувырок – перекат;

- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;

- кувырок вперед в группировке.

- Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).

- упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

#### **9. Подвижные игры.**

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок», «НВС».

## 10. Теоретическая подготовка:

-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

### Учебно-тематический план для возраста 6-7 лет

№	Название темы.	Всего часов.
1.	Упражнения системы игрового стретчинга. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	12ч
2.	Акробатические упражнения	12ч
3.	Подвижные игры	8ч
4.	Теоретическая подготовка	2ч
5.	Итого:	34ч

### Содержание:

#### *Подготовительная группа, с 6 – 7 лет.*

#### **1.Образно-игровые и танцевальные упражнения.**

**Образно –игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление,

двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

### **Ходьба:**

- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход»;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- гимнастическим шагом;
- на носках;
- на пятках;
- в приседе;
- с выпадами;
- спиной вперед;
- перекатом с пятки на носок;
- с выполнением упражнений для мелкой моторики рук.

### **Бег:**

- в колонне по одному в умеренном темпе;
- противоходом;
- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход»;- с изменением направления движения;
- врассыпную между предметами;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- спиной вперед;
- правым и левым боком вперед;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

### **Прыжки:**

- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- попеременно на правой и левой ноге;
- подскоки;
- боковой галоп;
- прыжки боком.

**Танцевальные упражнения** представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Смени пару», «Берлинская полька», «Ритмический танец», «Танец Чик и Брик», «Спортивный тренаж», «Самбарита», «Веселая разминка «Сара Барабу», «Весенняя разминка», «Весна красна», «Финский танец «Хоппель - Поппель».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3»; «Танцевальная ритмика для детей 5»; музыкальный диск Т.Суворовой,

Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

### **1. Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

### **2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:**

«Кузнечик», «Собачка», «Колечко», «Кошечка», «Кошечка»(усложненный вариант), «Скорпион», «Кукушка», «Рыбка».

### **3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:**

«Птица» (усложненный вариант), «Горка»(усложненный вариант), «Веточка», «Слон», «Столбик», «Черепашка», «Осьминог».

### **4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:**

«Луна», «Маятник», «Маятник»(усложненный вариант), «Муравей», «Муравей»(усложненный вариант), «Часики».

### **5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:**

«Велосипед», «Павлин», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка», «Таракан», «Морская волна».

### **6. Упражнения на укрепление и развитие стоп:**

«Медвежонок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло».

### **7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:**

«Дощечка», «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Самолет». «Пчелка».

### **8. Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

#### **• Перекаты:**

- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- назад – вперед из упора присев;
- перекат боком из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках;

- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- перекат назад из седа с прямыми ногами в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в седе прямыми ногами;
- «круговой» перекат.
  - Кувырки:
    - кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
    - кувырок вперед в группировке;
    - кувырок вперед в парах;
    - кувырок назад в группировке.
  - Стойки:
    - стойка на лопатках с выполнением различных заданий для ног;
    - стойка на лопатках с касанием пола ногами за головой;
    - стойка на руках у шведской стенки;
    - стойка на руках со страховкой;
    - стойку на руках с переходом в кувырок вперед в группировке.
  - упражнение «Мостик»:
    - из положения лежа на спине;
    - опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч.

## **9. Подвижные игры.**

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Грибник», «Друга удалось догнать?», «Заяц любит есть морковку», «Мартышки», «Медвежонок», «Пугало», «Рыбак», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!», «Пингвины», «Ловишка с ленточками», «Быстро возьми», «Удочка», «Снежная королева», «НВС».

## **10. Теоретическая подготовка:**

**-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.**

**-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.**

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности. Расписание занятий кружка «Формула здоровья»

##### Структура реализации образовательной деятельности

Год обучения	Возрастная группа	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год (2024-2025)	3-4 года	34	34	1 раз в неделю по 15 минут
1 год (2024-2025)	4-5 лет	34	63	2 раза в неделю по 20 минут
1 год (2024-2025)	5-6 лет	34	31	1 раз в неделю по 25 минут
1 год (2024-2025)	6-7 лет	34	31	1 раз в неделю по 30 минут

#### 3.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Форма обучения кружка по физической культуре «Формула здоровья» - игровое занятие, направленное на улучшение физического развития и физической подготовленности детей.

Основным содержанием программы являются упражнения игрового стретчинга, танцевально-игровая гимнастика с элементами акробатики, общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и сколиоза, подвижные игры, нацеленные на развитие у детей координационных способностей.

#### Методы и приемы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации, презентации;
- Креативные – творческий подход.
- Оздоровительные
- Практические (игровые).

### **3.3 Развивающая предметно-пространственная среда и оборудование**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала организована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическими требованиями, обеспечивает реализацию программы кружка по физической культуре.

#### **Материальное обеспечение:**

- гимнастический мат;
- шведская стенка;
- кегли (6 – 8 штук);
- мячи (15 штук);
- пластмассовые кубики (15 штук);
- обручи (15 штук);
- ноутбук с колонками;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на флешносителе.

### **3.4. Список методической литературы, интернет ресурсов**

#### **Методическая литература:**

**Методическое и дидактическое обеспечение программы дополнительного образования детей.**

1. Разработка занятий.
2. Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Картотека подвижных игр.
4. Фонотека: Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3», «Танцевальная ритмика для детей 4», «Танцевальная ритмика для детей 5», «Танцуй, малыш», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева; Е.Железнова «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика».

## **Список использованной литературы.**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие /Аверина. И.Е.– 3-е изд. М.: Айрис-пресс, 2009.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга. СПб. Типография ОФТ. 2005.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. «Сова» Санкт-Петербург. 2011.
5. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М. ТЦ Сфера, 2020.

## **Использованные материалы.(электронные образовательные ресурсы)**

1. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.
2. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1».
3. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».
4. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 3».
5. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 4».
6. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».
7. Музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
8. Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

## *Приложение № 1*

### **Показатели физической подготовленности детей**

#### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### Гибкость

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2

7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### Ловкость.

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:**ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

### Сила.

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:**ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
7 лет	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

*Приложение № 2*

Расписание проведения занятий по физической культуре  
«Формула здоровья»

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<b>3-4 года</b>	16.00-16.15			
<b>4-5 лет</b>			16.30-16.50	
<b>5-6 лет</b>		17.00-17.25		
<b>6-7 лет</b>				17.45-18.15