

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: (343) 295-83-32; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru,
сайт: <http://385.tvoyasadik.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ детского сада № 385

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детского сада № 385

О.Е. Исакова

Приказ № 87-доп.* от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ГИБКАЯ СИЛА»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст участников: от 3 до 7 лет.

Срок реализации - 4 года.

Автор-составитель:

Торопова Светлана Васильевна,

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

1. Основные характеристики Программы.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.3. Содержание Программы.	7
1.4. Планируемые результаты работы.	19
2. Организационно-педагогические условия.	19
2.1. Условия реализации программы.	19
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.	20
3. Список литературы.....	23

1. Основные характеристики Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит: будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

В современной дошкольной педагогике *физическое воспитание* определяется, как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания *называется физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких). В широком понимании – это развитие физических качеств, таких как: выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы ребенка дошкольного возраста, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в воспитании физических качеств детей.

В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастиках, праздниках, развлечениях, простейших видах туризма.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. *Под физической подготовленностью* понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, гимнастика «Гибкая сила» с элементами «Хатха-йога», способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Гимнастика «Гибкая сила» с элементами «Хатха-йоги» доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность гимнастики – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №39-3242 «О направлении информации»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 30038);

- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ детского сада № 385.

Актуальность Программы

Гибкость, ловкость, сила и координация, как элементы психофизических качеств, непременно присутствуют в самых различных проявлениях человеческой активности и двигательных действий. Коррекционно-педагогическая работа по развитию у детей этих качеств являются в настоящее время актуальной.

Данная техника была выбрана неслучайно.

При регулярных занятиях:

- регулируется его дыхание
- выправляется осанка
- повышается выносливость ребят
- улучшается сердечная деятельность и кровообращение
- активизируются процессы обмена веществ
- укрепляются мышцы туловища
- улучшается координация

Адресат Программы.

Дошкольники 3-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств, отклонения в эмоционально-волевой сфере, трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер.

Младшая группа (3-4 года)

Трёх летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); переключать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Режим и объем занятий.

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю. Занятия проводятся группами по 8-10 детей. Состав кружка формируется с учётом результатов диагностики воспитанников и их физических навыков.

Работа физкультурно-спортивного кружка строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада.

№	Вид образовательной деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Первый год обучения (3-4 года)	2(15 минут)	8(180 минут)	72(1080минут)
2	Второй год обучения (4-5 лет)	2 (20 минут)	8 (160 минут)	72 (1440 минут)
3	Третий год обучения	2 (25 минут)	8 (200 минут)	72 (1800 минут)

	(5-6 лет)			
4	Четвёртый год обучения (6-7 лет)	2 (30 минут)	8 (240 минут)	72 (2160 минут)

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: Развитие физических качеств у детей 3-7 лет через гимнастику «Гибкая сила» с элементами «Хатха-Йога».

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

1.3. Содержание Программы.

Теоретической основой данной программы являются работы Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой, Д.В. Хухлаевой, Т.П. Игнатъевой. Парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А. Ивановой. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Программа рассчитана на 4 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (12 детей), 2 раза в неделю.

Структура занятия

1. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: игровая гимнастика, гимнастика под приговорки
 2. Разминка:
- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони,

стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняются стоя или во время ходьбы по кругу.

- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для мышц живота;
 - для мышц спины путем наклона вперед;
 - для укрепления мышц ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Общие принципы:

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
2. Принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. Принцип наглядности;
4. Принцип доступности;
5. Принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. Принцип регулярности;
7. Принцип цикличности;
8. Принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
9. Принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
10. Принцип всестороннего развития.

Принципы построения Программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Ведущим является принцип систематичности, т.е. планомерные, регулярные занятия. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Этапы обучения.

На первом этапе: дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения гимнастики:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой «Гибкая сила» комплектуются по возрастам.
2. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений, ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 5-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Перспективное планирование занятий у детей 3-5 лет

Младший возраст (3-4 года)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
ц е л ь	Развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Учить детей выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы (3, с.149)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла (3, с.149)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки (3, с.149)
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

№ п/ п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
ц	Учить выполнять движения	Вырабатывать равновесие,	Продолжать развивать

е л ь	осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (3, с.149)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза (3, с.149)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса (3, с.149)
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. (3, с.130)		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
ц е л ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса	Комплекс статических упражнений: - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда	Комплекс статических упражнений - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя

	- Поза лука - Поза березки - Поза плуга (3, с.149)	- Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика (3,с.149)	- Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза (3, с.149)
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для беседы: «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
ц е л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы (3, с.149)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (3,с.149)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечик (3, с.149)
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании» «Гигиена без скуки»	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
ц е л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища»	Темы для беседы: «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
ц е л ь	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Игровая гимнастика, гимнастика под приговорки. (3, с.42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка, самомассаж. (3, с.82)		

II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.82)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания»,	Темы для беседы: «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

Перспективное планирование занятий у детей 5-7 лет

Старший дошкольный возраст (5-6 лет) (3, с.11)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
ц е л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Игровая гимнастика: «Улыбнитесь!», «Светофор», гимнастика для ног, «Мартышки», «Зайчик» (3, с.42) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сер-	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2)

	дитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы. (3, с139)	- Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла. (3, с139)	- Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки (3, с149)
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) (5, с.88, 89)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз (3, с.94)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
ц е л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	«Улыбнитесь, потянитесь! «Я позвоночник берегу», «Мойдодыр» (3, с.42) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы) (3, с139)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза (3, с139)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса (3, с139)
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) (5, с.88, 89)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (4, с.24)		
	Релаксационная гимнастика (3, с.117)		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. (3, с.130)		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
ц е л ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга (3, с139)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика (3, с139)	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза (3, с139)
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3,с.117)		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, зарядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. (3, с.130)		

Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
ц е л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

	движений; развивать умение быть организованными.		
I.	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы (3, с139)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (3, с139)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки (3, с139)
	Суставная гимнастика (3, с.139)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3, с.117)		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. (3, с.130)		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
ц е л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика

подготовительной группы) (3, с139)	- Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза (3, с139)	- Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса (3, с139)
Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) (3, с.139)		
<ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп • на развитие плечевого пояса • на равновесие 		
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
Релаксационная гимнастика. (3,с.117)		
Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
ц е л ь	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга (3, с139)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика (3, с139)	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза (3, с139)
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	<ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног 		

	• для развития стоп		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3, с.117)		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

1.4. Планируемые результаты работы.

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 3-5 и 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы.

Технические средства: акустическая система.

Информационные средства: аудиозаписи, дидактический материал, подборка музыки сопровождения занятия

Характеристика развивающей среды в зале для занятий:

Оборудование	Количество, шт.
Ноутбук HP	1 шт.
Светильник бактерицидный	1 шт.
акустическая система	1 шт.
Обручи	10 шт.
Индивидуальные коврики	20 шт.
Мячи резиновые различного диаметра	20 шт.
Гимнастические палки, мешочки с грузом	20 шт.
Косички (короткие веревочки)	20 шт.
Массажные валики, мячи	20 шт.
Нестандартный инвентарь для проведения игр игра «Сыр»	
Веревочки длинные	2шт.

Информационное обеспечение

1. Дидактические игры, для разучивания асан.
2. Комплекс дыхательной гимнастики
3. Комплекс точечного массажа
4. Комплекс приговорок

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации заведующего учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н. В. Полтавцевой, Н. А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает пять тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения. Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения.

Методика обследования уровня развития физических качеств. (2, с.262)

Сила мышц спины.

Для определения необходимо лечь на край скамейки и удерживать на весу как можно дольше верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. Средняя норма для дошкольников 45 с.

Выносливость мышц живота.

«Ванька-встанька»

И.п.: сидя на полу с согнутыми ногами, колени на ширине плеч, руки скрещены на груди. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу. Воспитанник в быстром темпе ложится и садится до касания плечами колен. Оценивается количество повторений за 30с. Критерии тестирования силы мышц живота.

возраст	мальчики				девочки			
	плохо	удовлеторительно	хорошо	отлично	плохо	удовлеторительно	хорошо	отлично
5-6	<8	9-12	13-15	16<	<9	10-13	14-16	17<
6-7	<11	12-14	15-17	18<	<12	13-15	16-18	19<

Сила мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается время в положении вис на согнутых в локтях руках на перекладине. Руки согнуты, локти опущены, прижаты к туловищу, подбородок над перекладиной. Критерии тестирования силы мышц рук и плечевого пояса.

возраст	мальчики				девочки			
	плохо	удовлето- рительно	хорошо	отлично	плохо	удовлето- рительно	хорошо	отлично
5-6	<3,9с	4-10,9	11-17	17<	<2,9	3-10,9	11-18	<18
6-7	<3,9 с.	4-12,9	13-20	20<	<4,9	5-10,9	11-17	<17

Гибкость.

Для определения гибкости позвоночника выполняется упражнение. Сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик, ноги не сгибать. Оценивается расстояние в см от линии пяток до грани отодвинутого кубика. Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше».

возраст	мальчики				девочки			
	плохо	удовлетори- тельно	хорошо	отлично	плохо	удовлетори- тельно	хорошо	отлично
5-6	<0см	1-4	5-8	9<	<1	2-7	8-12	13<
6-7	<2см	3-6	7-9	10<	<0	1-5	6-11	12<

Гибкость в плечевом суставе можно определить по выполнению следующего задания: поднять одну руку вверх, согнуть ее в локте и отвести назад, а другую руку отвести назад снизу, сцепить руки сзади за спиной. Руки поменять и сделать то же самое, если это сделать не удастся, то подвижность в суставе ограниченная.

Оценка функции равновесия проводится при выполнении упражнения: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90. Норма 10 с., после 30секундного перерыва на другую ногу.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств дошкольного возраста.

темпы прироста	оценка	за счет чего достигнут прирост
до 8%	неуд.	естественный рост
8-10%	уд.	естественный рост и естественная двигательная активность

10-15%	хорошо	естественный рост и целенаправленная система физического воспитания
свыше 15%	отлично	эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений

3. Список литературы

1. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей, работающих с детьми 3-4 года. Москва. – «Просвещение», 2007
2. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей, работающих с детьми седьмого года. Москва. – «Просвещение», 2006.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
4. Щетинин М.И. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. методическое пособие. Москва. АЙРИС ПРЕСС, 2008.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. Москва. ТЦ СФЕРА. 2007.