

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №34 «Зоренька»  
города Калуги  
МБДОУ №34 «Зоренька» г.Калуги**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом МБДОУ № 34 г.Калуги  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 122/2/01-11 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КРЕПЫШ»**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год (70 часов)**

Составил:

Баранова И.А., инструктор по физической культуре

Проверил:

Володина Л.Н., зам.зав. по ВР

Калуга, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание ДОП

1.4. Планируемые результаты освоения ДОП.

### 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации ДОП

2.2. Формы педагогического мониторинга

2.3. Методические материалы

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

*А.А.Леонов*

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Для того чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствует о том, что недостаточно внимания уделяется развитию физических качеств воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементах техники основных видов движений, формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Поэтому, актуально правильно организовать индивидуальную работу с детьми, у которых обнаружались ярко выраженные физкультурные способности, а интерес к спортивным занятиям превалирует над интересом к другим видам деятельности. Внедряя дополнительную Программу физкультурно-спортивной направленности мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 12.01.1996 №7-ФЗ «О некоммерческих организациях»;

- Закон РФ от 07.02. 1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, разработанные в целях реализации Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015- 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706;
- Порядок приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования № 293 от 08 апреля 2014г;
- Устав ДОУ.

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ. Программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш», составлена на основе Образовательной Программы МБДОУ №34 «Зоренька» г.Калуги, с учетом принципов авторских методик и разработок Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду», Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», «Крепыш» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Реализуется данная программа в рамках кружка «Крепыш».

Программа рассчитана на детей 6-7 лет и предполагает один год занятий: дети 6-7 лет (подготовительная группа).

**Новизна данной программы** заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

### *1.2.Цель и задачи программы*

#### **Цель:**

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к

здоровому образу жизни. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а также, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

#### **Задачи:**

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
3. Расширять двигательный опыт детей;

#### **Развивающие:**

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
5. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

#### **Воспитательные:**

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

### *1.3. Содержание ДОП*

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 7 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, анализируя возрастные особенности дошкольников, условия реализации физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришли к определению: спортизация в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Данная программа рассчитана для детей 6-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

#### *1.4. Планируемые результаты освоения ДОП.*

При успешном освоении программы планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх- эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной – двумя руками, отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон и др.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации ДОП

Количество занимающихся в группе: 12 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Создание эмоциональной положительной обстановки.
3. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
4. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
5. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
6. Занятия носят игровой характер.

#### **Формы организации работы с детьми:**

- Корректирующая, ритмическая гимнастики;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Дыхательная гимнастика;
- Словесное объяснение;
- Показ выполнения;
- Игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
- Освоение детьми техникой игры в баскетбол, футбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование различных видов мячей для ОРУ;
- Использование дыхательных упражнений;
- Использование упражнений на расслабление.

### 2.2. Формы педагогического мониторинга

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей желание показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

#### Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Нормативы		
			6-7 лет		
			низ	сред	выс
1	Челночный бег 3 на 10 м (сек)	м	11,6	10,8	10,5
		д	11,8	11,3	10,6
2	Прыжок в длину с места (см)	м	115	135	145
		д	105	125	135
3	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	м	210	260	310
		д	200	240	290
4	Наклоны туловища вперед, стоя с прямыми ногами на полу (достать пола).	м	пальцами		ладонями
		д			

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (1 кг) (см)**. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с полом. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

- **наклоны туловища вперед, стоя на полу с прямыми ногами на полу (достать до полу)**. Во время теста выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды.



После прохождения всех тестов высчитывается средний показатель подготовленности обучающегося по шкале низкий, средний, высокий уровень.

### *2.3. Методические материалы*

Предметно-развивающая среда.

Шведская стенка;

Гимнастические скамейки;

Гимнастические палки длинные и короткие;

Тренажеры «бегущая по волнам»;

Доски ребристые,

Батут индивидуальный;

Туннель для пролезания;

Маты;

Коврики, дорожки массажные, со следами

Канат;

Корзина для метания мячей;

Кегли (набор);

Мешочки с грузом (песок);

Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые), набивные мячи;

Конусы-ориентиры

Обручи разного диаметра;

Шарики пластмассовые;

Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).

Платочки;

Погремушки;

Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря;

Картотека подвижных игр, упражнений;

Маски для подвижных игр;

Кольцеброс;

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Направления развития и цели	Парциальные программы и технологии
-----------------------------	------------------------------------

<p>Физическое развитие: Развивать у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, самостоятельность, улучшать настроение. Формировать у детей устойчивый интерес к физической культуре. Формировать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г; М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. (Издательств Мозаика-Синтез Москва 2018) Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2014) Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. (Издательство Аркти Москва 2015) Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей (Издательство Скрипторий 2017) Л.Д Глазырина В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. (Гуманитарный издательский центр Владос 2016) С.Ю.Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017) Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Снкт-Петербург Детство-Пресс 2018 Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице». Москва Айрис Пресс 2016 Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный издательский центр Владос 2014) Е В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг. (Творческий центр Сфера. Москва 2014)</p>
---	---

#### 4.ПРИЛОЖЕНИЯ

##### Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1	<p>Диагностика. -Контрольные упражнения -Челночный бег 3 на 10 м (сек) -Прыжок в длину с места (см) -Бросок набивного мяча 0,5 1 кг (см)</p>
	2	<p>- Броски мяча в корзину на меткость - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p>

	3	1. Построение, девиз, речевка 2. Углубить представление детей о спорте и спортивных играх. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Подвижная игра «Наоборот».
	4	1. Построение, девиз, речевка 2. Подвижная игра «Колобок».
Октябрь	1	1. Построение, девиз, речевка 2. Беседа о достижениях калужских спортсменов по легкой атлетике: Прыжки, бег, метание. 3. Подвижная игра «На стадионе» 4. Рефлексия: отклики детей, пожелания, высказывания.
	2	Упражнения на развитие быстроты (Е.Н.Вавилова, Н.И. Соловьева) 1. Разминка, растяжка «Пароход» 2. а) отжимание от скамейки б) «Самолет» - лежа на животе на гимнастической скамейке в) «Уголок» 3. а) Перекрестный бег через гимнастическую скамейку б) Челночный бег в) Бег с препятствиями 4. Подвижная игра «Баба Яга» 5. Малоподвижная игра «В бане»
	3	Упражнения на развитие прыгучести 1. Разминка: ходьба с выпадом, прыжки: «балалаечка», «трактор». Бег через препятствия, с пролезанием в обруч, ходьба, дыхательные упражнения. 2. Прыжки: - в обруч с 2-х на 2 ноги - по прямой через предметы - в длину с места - с высоты с поворотом на 180 - прыжок на предмет 3. Подвижная игра «Бросай - убегай» 4. Упражнения на релаксацию
	4	Упражнения на развитие гибкости 1. Разминка: ходьба, бег с препятствиями, прыжки вверх, по гимнастической скамейке, ходьба, дыхательные упражнения. 2. а) пружинистые наклоны вперед, назад б) наклоны вперед из положения сидя в) наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола, затем лбом колен, грудью ног 3. Подвижная игра «Удочка» 5. Упражнения по йоге «Кобра»

Ноябрь	5	Упражнения с элементами соревнований (Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», с. 77) Игровые упражнения с прыжками: - прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом - прыжок вверх из глубокого приседа - прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6 м) - прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек - прыжки на предмет - прыжок в длину с места
	6	Игры-эстафеты - передвижение с прыжками, как лягушки (зайцы) - прыжки с зажатым между коленями мячом - прыжки «классики» - прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед
	7	Прыжки с короткой скакалкой: - на двух ногах, с ноги на ногу, спиной вперед - прыжки через короткую скакалку в беге - прыгать, вращая ее назад - прыгать через скакалку парами
	8	Упражнения и игры «Прыгни-повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким» «Загони льдинку»
Декабрь	9	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	10	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	11	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	12	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	13	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее

		пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	14	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	15	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	16	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».
	17	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	18	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	19	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	20	Упражнения на развитие силы Отжимание, подъем ног (брюшной пресс), «уголок», «рыбка» Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше», «Мяч за спиной»
	21	Прыжки в длину с места, с разбега, с батута на батут Прыжки через короткую скакалку Игры: «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру»
	22	Знакомство с техникой лазанья по канату
	23	Лазание по канату, упражнения на гимнастической

		скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах на возвышении
Апрель	24	1. Силовые упражнения: -«Лесенка» -«Отжимание» -«Рыбка»
	25	Упражнения в метании: -Дартс -Метание теннисного мяча в горизонтальную цель
	26	Гимнастические упражнения: - «Самолеты» - «Дотянись» - «Мостик», «Березка»
Май	27-30	Сдача норм ГТО 1. Прыжки в длину с места 2. Метание теннисного мяча 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине 4. Смешанное передвижение по пересеченной местности (1 км) 5. Челночный бег 6. Отжимание

### Календарно-тематическое планирование работы с родителями.

Октябрь

Консультация

«Оптимальная двигательная активность»

Ноябрь

Родительское собрание

«Какими мы хотим видеть наших детей» .

Декабрь

Семинар-практикум для родителей

"Развиваем, играя"

Январь

Анкетирование

"Физическое развитие вашего ребенка"

Февраль

Цикл бесед и занятий на тему:

« В здоровом теле – здоровый дух!»

Март

Папка-передвижка  
"Коррекция нарушений осанки у дошкольников"

Апрель  
Советы родителям по физическому воспитанию

Май  
Мастер-класс  
«Использование спортивных тренажеров в работе с детьми»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022457

Владелец Хорева Ирина Александровна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024