

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования и молодежи Администрации города Алушты
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты

298520 Республика Крым город Алушта с. Малореченское ул. Парковая 24 А

«Принято»

председатель Педагогического Совета
МДОУ «Детский сад № 15 «Кораблик»
г. Алушты

Э.А. Сапунова
протокол № 1 от 28.08.2026

«Согласовано»

с учётом мнения Совета родителей
законных представителей)

потоков №1
от 27.08.2026

«Утверждаю»
и.о.заведующего МДОУ «Детский сад №15
«Кораблик» г. Алушты
Т.Ю. Логвиненко
приказ № 52 от 28.08.2026

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №15 «Кораблик» города
Алушты
И.о.заведующего
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»
г. Алушты
Логвиненко Т.Ю.

Основание: Я
являюсь
автором этого
документа

Дата: 2026.09.15
09:16:49+03'00'
Foxit PDF Reader
Версия: 2025.2.1

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурного кружка
«Малыши-крепыши»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года (72 часа)
Уровень: разноуровневая: ознакомительный
и стартовый уровни
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Разработчик: Остапенко Зоя Эдуардовна
Должность: инструктор по физической
культуре

г.Алушта,
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1. Пояснительная записка	3
Раздел № 2 Учебный план	8
Раздел № 3 Календарный учебный график	11
Раздел № 4 Содержание программы	11
Раздел № 5 Воспитание	13
Раздел № 6 Планируемые результаты	15
Раздел № 7 Ресурсное обеспечение	17
Раздел № 8 Список литературы	19
Раздел № 9 Приложения	21

РАЗДЕЛ №1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста в области физической культуры и спорта. В результате освоения программы дети будут знать основы здорового образа жизни, технику безопасности на занятиях, названия тренажёров, подвижных игр и их правила; уметь выполнять основные виды движений, ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку и смелость, правильно использовать тренажёры, применять приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- - СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года №19;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест“ (в действующей редакции)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 № 1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации адаптации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты, утверждён приказом Управления Образования и молодёжи Администрации города Алушты Республики Крым от 10.11.2025 № 276;
- Положение о организации дополнительного образования в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта, Положение общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта, Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта.

Цель программы: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем организма;
- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений и умения контролировать своё тело при занятиях на тренажёрах.

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путём создания положительного эмоционального настроения;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Возраст детей: программа предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Актуальность программы обусловлена тенденцией снижения двигательной активности детей дошкольного возраста (проблема гиподинамии), что отмечается педагогами, врачами и учёными. Внедрение программы способствует оптимизации двигательной деятельности детей и развитию физических качеств.

Педагогическая целесообразность обоснована использованием современных образовательных технологий (принципы индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), игровых методов, дифференцированного подхода, здоровые сберегающих технологий.

Программа предусматривает реализацию в очной форме, по группам (групповые учебно-тренировочные занятия), с индивидуализацией процесса обучения и применением дифференцированного подхода.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25–30 минут, всего 36 занятий в год, продолжительность одного занятия:

для детей 5-6 лет — 25 минут;

для детей 6–7 лет — 30 минут.

Основными ожидаемыми результатами реализации программы являются: укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости; развитие физических качеств; формирование осознанного отношения к своему здоровью; повышение интереса к физической культуре и спорту; развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Формами определения итогов реализации программы являются педагогический мониторинг (вводный — в сентябре, итоговый — в апреле), наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, индивидуальные задания, оценка умений и навыков. (Приложение 1)

РАЗДЕЛ №2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1. Учебный план

1 год обучения					Краткое содержание/Форма занятия/форма контроля
№ п/п	Наименование раздела/модуля/темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
	Работа на тренажерах	Сумма по разделу	Сумма по разделу	Сумма по разделу	Краткое содержание раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности, основы здорового образа жизни, знакомство с тренажёрами	1	0	1	Вводная беседа, инструктаж, диагностика исходного уровня физической подготовленности
2	Работа на тренажёрах: знакомство, базовая техника выполнения упражнений	0	10	10	Практическое занятие: знакомство с велотренажёром, степпером, беговой дорожкой; выполнение простых упражнений
3	Укрепление мышц ног и развитие выносливости	0	8	8	Практическое занятие: работа на велотренажёре, степпере, беговой дорожке
4	Укрепление мышц спины и туловища. Развитие координации	0	6	6	Практическое занятие: работа на тренажёре «Бегущий по волнам», упражнения на баланс
5	Укрепление мышц плечевого пояса и рук. Развитие координации движений	0	5	5	Практическое занятие: работа на гребном тренажёре, упражнения с гантелями
6	Профилактика плоскостопия. Развитие тактильной чувствительности и координации	0	4	4	Практическое занятие: ходьба по сенсорным дорожкам, массаж стоп
7	Тренировка вестибулярного аппарата и укрепление мышц туловища. Итоговое занятие (мониторинг)	0	2	2	Практическое занятие: упражнения на тренажёре «Твистер с рукой», итоговое тестирование
Итого за 1 год:	—	1	35	36	
Второй год обучения					
8	Совершенствование техники выполнения упражнений на	1	0	1	Вводная беседа, инструктаж, диагностика промежуточного уровня

	тренажёрах. Техника безопасности (повторение)				физической подготовленности
9	Совершенствование работы на велотренажёре и степпере. Развитие выносливости и силы ног (усложнённый уровень)	0	8	8	Практическое занятие: увеличение нагрузки, интервальные тренировки
10	Совершенствование работы на тренажёре «Бегущий по волнам». Укрепление мышц спины и туловища (усложнённый уровень)	0	7	7	Практическое занятие: увеличение продолжительности и интенсивности упражнений
11	Совершенствование работы на гребном тренажёре. Укрепление мышц плечевого пояса и рук (усложнённый уровень)	0	6	6	Практическое занятие: увеличение нагрузки, круговая тренировка
12	Профилактика плоскостопия и укрепление сводов стоп. Развитие координации (усложнённый уровень)	0	5	5	Практическое занятие: усложнённые упражнения на сенсорных дорожках, элементы баланса
13	Совершенствование работы на тренажёре «Твистер с рукой». Тренировка вестибулярного аппарата (усложнённый уровень)	0	4	4	Практическое занятие: усложнённые упражнения, элементы круговой тренировки
14	Итоговое занятие. Мониторинг динамики физического развития. Подведение итогов года обучения. Защита индивидуальных достижений (портфолио) — по возможности	0	5	5	Практическое занятие: итоговое тестирование, анализ динамики, обсуждение результатов
Итого за 2 год:	—	1	35	36	

Пояснения к учебному плану

Программа рассчитана на два года обучения, по 36 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю.

В каждом году обучения предусмотрено одно вводное теоретическое занятие (инструктаж, диагностика), остальные часы — практическая работа на тренажёрах.

Содержание второго года обучения строится с нарастающим прогрессом: увеличивается сложность упражнений, продолжительность и интенсивность нагрузки, вводятся элементы круговой тренировки и индивидуальные достижения.

Итоговое занятие каждого года включает мониторинг физической подготовленности и анализ динамики развития ребёнка.

Форма занятий — групповая, практическая работа на тренажёрах под руководством педагога.

РАЗДЕЛ № 3
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз по 1 часу
2 год	1 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз по 1 часу

РАЗДЕЛ № 4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Работа на тренажёрах

Раздел включает знакомство с тренажёрами, обучение правильному и безопасному их использованию, целенаправленное развитие физических качеств (сила, выносливость, координация), профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Тема 1. Знакомство с тренажёрами. Техника безопасности

Теория: инструктаж по технике безопасности при работе на тренажёрах.

Практика: знакомство с оборудованием (велотренажёр, степпер, беговая дорожка), выполнение простых упражнений.

Тема 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости

Теория: рассказ о пользе упражнений для ног.

Практика: работа на велотренажёре и степпере.

Тема 3. Укрепление мышц спины и туловища

Теория: объяснение важности сильного мышечного корсета.

Практика: работа на тренажёре «Бегущий по волнам», упражнения на баланс.

Тема 4. Развитие координации движений и укрепление мышц плечевого пояса

Теория: рассказ о координации.

Практика: работа на гребном тренажёре, упражнения с гантелями.

Тема 5. Профилактика плоскостопия. Развитие тактильной чувствительности и координации.

Теория: беседа о плоскостопии.

Практика: ходьба по сенсорным дорожкам, массаж стоп.

Тема 6. Тренировка вестибулярного аппарата и укрепление мышц туловища

Теория: объяснение функций вестибулярного аппарата.

Практика: упражнения на тренажёре «Твистер с рукой».

Раздел 2. Педагогический мониторинг

Раздел включает определение исходного и итогового уровня физической подготовленности детей, анализ динамики развития физических качеств, корректировка индивидуального образовательного маршрута.

Тема 1. Вводная диагностика (сентябрь)

Теория: объяснение целей мониторинга.

Практика: осуществляется с использованием комплекса методов, позволяющих определить динамику развития физических качеств и сформированность двигательных умений и навыков, полученных в ходе работы на тренажёрах.

Тема 2. Итоговая диагностика (апрель/май)

Теория: подведение итогов года.

Практика: повторное тестирование, сравнение результатов с исходными данными.

РАЗДЕЛ № 5

ВОСПИТАНИЕ

Цель и задачи воспитания

Цель: формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации.

Задачи:

Формировать ценностное отношение к здоровью:

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Формировать осознанную потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня и двигательной активности.

Развивать личностные качества:

Воспитывать трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость через преодоление трудностей при выполнении физических упражнений.

Формировать волевые качества (дисциплинированность, выдержку, смелость) и самостоятельность.

Развивать чувство товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки и коллективизма в процессе групповых занятий.

Обеспечивать нравственное и эстетическое развитие:

Воспитывать честность в спортивных играх и соревнованиях, уважение к сопернику и правилам.

Формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде.

Развивать эстетический вкус через красоту и гармонию движений.

Целевые ориентиры:

Осознанное отношение к здоровью и здоровому образу жизни: ребёнок проявляет интерес к физической культуре, стремится к

регулярной двигательной активности, понимает важность заботы о своём здоровье.

Развитые волевые качества: ребёнок проявляет настойчивость, целеустремлённость, терпеливость, дисциплинированность, способен к самостоятельным решениям и действиям.

Навыки коллективного взаимодействия: ребёнок умеет действовать в команде, проявляет заботу о товарищах, поддерживает других, соблюдает правила и нормы поведения в группе.

Трудолюбие и активность: ребёнок проявляет инициативу, самостоятельность, стремление к достижению результата, доводит начатое до конца.

Положительная эмоциональная сфера: занятия проходят на фоне доброжелательной атмосферы, ребёнок радуется своим успехам и успехам товарищей, адекватно реагирует на трудности.

Нравственные качества: у ребёнка сформированы чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки, честности и ответственности за свои действия.

Освоение ценностей: ребёнок усваивает ценности взаимоуважения, созидательного труда, заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Формы и методы воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется через интеграцию воспитательных задач в содержание учебных занятий и организацию внеурочной деятельности.

1. В рамках учебных занятий (основная форма):

Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доброжелательности и принятия каждого ребёнка.

Использование игровых методов, сюжетно-ролевых игр, эстафет и соревнований для повышения мотивации и вовлечённости детей.

Организация коллективных форм работы, способствующих развитию коммуникативных навыков и умения взаимодействовать в команде.

Применение методов поощрения (похвала, одобрение, награждение) для стимулирования активности и проявления волевых усилий.

Проведение бесед о здоровом образе жизни, правилах безопасности и олимпийских ценностях (в доступной для дошкольников форме).

2. Внеурочная деятельность (дополнительные формы):

Проведение спортивных праздников, фестивалей («Весёлые старты»), соревнований и показательных выступлений.

Организация экскурсий на спортивные объекты (при наличии возможности).

Привлечение родителей к участию в совместных спортивных мероприятиях для укрепления семейных ценностей и традиций здорового образа жизни.

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема/Событие	Форма работы	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Сентябрь	Вводное занятие. «Здравствуй, спорт!»	Беседа, инструктаж, игра на знакомство.	Вводная беседа, инструктаж по технике безопасности, игровые упражнения на сплочение коллектива.	Адаптация детей к группе, знание основных правил поведения в спортивном зале, формирование первичного интереса к занятиям.
Октябрь	«Мы — одна команда!»	Командные эстафеты, подвижные игры.	Соревновательный метод, работа в командах, поощрение.	Развитие чувства товарищества, взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.
Ноябрь	«Учимся побеждать и проигрывать»	Проведение мини-соревнований.	Проведение игр с правилами, обсуждение результатов, акцент на честной игре.	Формирование честности, уважения к сопернику, развитие адекватной реакции на победу и поражение.
Декабрь	«Зимние забавы» (подготовка к празднику)	Разучивание подвижных игр и танцевальных композиций для новогоднего утренника.	Игровой метод, музыкальное сопровождение, репетиции.	Развитие творческих способностей, координации движений, создание праздничного настроения.

Январь	«Смелые и ловкие»	Выполнение упражнений на равновесие и преодоление полосы препятствий.	Метод строго регламентированного упражнения, создание ситуации успеха, словесное поощрение.	Развитие смелости, выдержки, уверенности в своих силах, преодоление страха перед трудностями.
Февраль	«День защитника Отечества» (спортивный праздник)	Участие в спортивном празднике или тематическом занятии.	Беседы о Родине (в доступной форме), спортивные эстафеты патриотической направленности.	Воспитание патриотических чувств, гордости за свою страну (в доступной для возраста форме).
Март	«Мамин праздник» (совместное мероприятие)	Подготовка и проведение спортивного праздника для мам и бабушек («А ну-ка, мамы!»).	Совместная деятельность детей и родителей, игровые конкурсы.	Укрепление семейных связей, проявление заботы о близких, развитие коммуникативных навыков.
Апрель	Итоговое занятие. «Наши достижения»	Итоговое тестирование, беседа по итогам года.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий (сравнение с началом года), беседа-опрос.	Осознание детьми своих успехов и достижений за год, формирование положительной самооценки.
Май	«До свидания, спорт! Здравствуй, лето!» (Заключительный праздник)	Проведение итогового спортивного праздника «Малыши-крепыши — 2027». Награждение участников.	Награждение грамотами и медалями (или памятными сувенирами), демонстрация умений и навыков.	Подведение итогов обучения, закрепление положительного эмоционального отношения к физической культуре и спорту.

Примечание: В течение года проводятся индивидуальные беседы с родителями по вопросам воспитания и развития ребёнка.

РАЗДЕЛ №6

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам 1-го года обучения (возраст 5–6 лет)

В области обучения:

Знания: знает правила техники безопасности при работе на тренажёрах; знает названия и назначение базовых тренажёров (велотренажёр, степпер, гребной тренажёр, «Бегущий по волнам», «Твистер с рукой»); имеет представление о важности разминки.

Умения: умеет правильно садиться и сходить с тренажёра; умеет выполнять базовые движения на кардиотренажёрах (крутить педали, шагать) с минимальной нагрузкой под руководством педагога; способен выполнять простое тяговое движение на тренажёре для спины с помощью педагога.

В области воспитания:

Проявляет устойчивый интерес к занятиям на тренажёрах.

Соблюдает элементарные правила дисциплины и очередности в группе.

Проявляет бережное отношение к спортивному оборудованию.

Не боится пробовать новые упражнения, демонстрирует отсутствие страха перед тренажёрами.

По итогам 2-го года обучения (возраст 6–7 лет)

В области обучения:

Знания: понимает связь между регулярными занятиями и укреплением здоровья; знает, какие группы мышц работают на конкретных тренажёрах.

Умения: уверенно владеет техникой выполнения упражнений на тренажёрах, освоенных в 1-м году, способен выполнять их более самостоятельно; умеет самостоятельно регулировать минимальную нагрузку на велотренажёре и степпере (с помощью визуальных маркеров/подсказок педагога); демонстрирует более сложную

координацию движений при работе на гребном тренажёре и балансировочных снарядах.

В области воспитания:

Демонстрирует настойчивость и целеустремлённость при выполнении заданий, стремится довести упражнение до конца.

Проявляет волевые качества: умение преодолевать небольшую усталость, не бросать начатое.

Соблюдает правила честной игры и уважительно относится к товарищам во время совместных упражнений и эстафет.

Закрепляет привычку к регулярной двигательной активности как естественной части распорядка дня.

РАЗДЕЛ №7

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Малыши-крепыши» и достижения планируемых результатов необходимо обеспечить комплекс условий: кадровых, материально-технических, методических и информационных.

7.1. Кадровое обеспечение

Педагогический состав: реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование и повышение квалификации в области физического воспитания дошкольников.

Вспомогательный кадровый состав: музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы, помощник воспитателя.

7.2. Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал соответствующий требованиям СанПиН и нормам пожарной безопасности. Площадь обеспечивает безопасное размещение тренажёров и свободное перемещение детей.

Оборудование (тренажёры):

Кардиозона: велотренажёры (детские), степперы.

Силовая и координационная зона: беговая дорожка (с функцией ограничения скорости), гребной тренажёр (адаптированный), тренажёр для укрепления мышц спины («Бегущий по волнам»), балансировочные платформы, тренажёр «Твистер с рукой».

Вспомогательное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, лёгкие гантели (0,5–1 кг), маты для страховки.

7.2. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса:

- Работа с детьми дошкольного возраста (5-7 лет)
- Формирование малых групп по 8-10 человек

- Сочетание групповой и индивидуальной работы
- Проведение занятий в игровой форме
- Обязательное соблюдение режима двигательной активности
- Учет возрастных и психофизиологических особенностей детей
- Систематический медицинский контроль

Методы обучения и воспитания:

- Наглядные методы:
 - Демонстрация упражнений
 - Показ правильного выполнения движений
 - Использование картинок и иллюстраций
- Практические методы:
 - Повторение упражнений
 - Игровой метод
 - Круговая тренировка с учетом возраста
- Словесные методы:
 - Объяснения в простой форме
 - Поощрение и поддержка
 - Создание эмоционального настроя

Формы организации образовательного процесса:

- Подгрупповые занятия
- Фронтальные упражнения
- Индивидуальная работа
- Физкультурные досуги
- Праздники здоровья
- Дни здоровья
- Прогулки-походы

Формы организации учебного занятия:

- Классическое физкультурное занятие
- Игровое занятие
- Занятие-путешествие

- Занятие-сказка
- Тренировочное занятие
- Контрольно-проверочное занятие

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии
- Игровые педагогические технологии
- Личностно-ориентированный подход
- Технология развивающего обучения
- Информационно-коммуникационные технологии (демонстрационный материал)

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть (15-20% времени):
 - Организация внимания
 - Разминка
 - Подготовка организма к основной нагрузке
2. Основная часть (65-70% времени):
 - Обучение новым движениям
 - Повторение и закрепление материала
 - Развитие физических качеств
 - Подвижные игры
3. Заключительная часть (10-15% времени):
 - Упражнения на восстановление
 - Рефлексия занятия
 - Подведение итогов

Методическое сопровождение:

Учебно-методический комплекс:

Разработанная и утверждённая программа «Малыши-крепыши» (включая пояснительную записку, учебный план, календарный график, содержание программы).

Календарно-тематическое планирование на весь период обучения.

Конспекты занятий с описанием техники выполнения упражнений на каждом тренажёре.

Картотеки подвижных игр, упражнений дыхательной гимнастики, считалок, гимнастики для глаз; аудиоподборка музыкального сопровождения; комплекс упражнений на различных тренажёрах по возрастным группам.

Диагностический инструментарий для мониторинга физической подготовленности (критерии оценки, карты наблюдений).

Нормативная база: копии нормативных документов, на основе которых разработана программа.

7. 4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение: ноутбук, подключение к сети интернет, мультимедийный проектор, экран.

Для педагога организован доступ к электронным библиотекам, профессиональным базам данных и образовательным порталам для повышения квалификации и обмена опытом:

<https://infourok.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<https://iqsha.ru/>

<https://fizinstruktor.ru/>

<https://cyberleninka.ru/>

<https://multiurok.ru/> и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: пособие издано в рамках учебно-методического комплекса / М.М. Борисова. -М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду / Н.Ч. Железняк. □ М.: □ Изд-во Скрипторий, 2003.
4. Ломова Г.В. Занимаемся физкультурой на тренажерах // Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». ООО «ТЦ Сфера», №5. 2013. 128 с, 66 с
5. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с
6. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду: методическое пособие / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
7. Снигур М.Е. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне»: учеб.-метод. пособие / М.Е.Снигур - Сургут: РИО СурГПУ, 2017 102с.
8. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье.-2009.-№ 4. – С.6 Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика.

Для родителей:

9. Рудик Т.И. Система работы на тренажерах с детьми старшего дошкольного возраста <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/04/sistema-raboty-na-trenazherakh-s-detmi-starshego-doshkolnogo> (дата обращения 22.04.2026)

10. Тугарина С.Г. Мой друг-тренажёр <https://urok.1sept.ru/publication/107440> (дата обращения 22.04.2026)

11. Пугачёва Л.К. Занятия на тренажёрах (дата обращения 22.04.2026)

Оценочные материалы

Оценка результативности освоения программы «Малыши-крепыши» осуществляется с использованием комплекса методов, позволяющих определить динамику развития физических качеств и сформированность двигательных умений и навыков, полученных в ходе работы на тренажёрах.

1. Формы и методы оценки

а Педагогическое наблюдение

- Что оценивается: техника выполнения упражнений на тренажёрах (правильность посадки, траектория движения, координация), соблюдение техники безопасности, активность на занятии, взаимодействие с другими детьми.

- Инструментарий: карта педагогического наблюдения, дневник индивидуальных достижений обучающегося.

б Тестирование физической подготовленности (с использованием тренажёров)

- Проводится дважды в год: входное (сентябрь) и итоговое (апрель/май) для оценки динамики развития физических качеств.

- Что оценивается: скоростно-силовые качества, координация, силовая выносливость.

с Анализ участия в итоговых мероприятиях

- Оценка качества выполнения показательных упражнений и участия в спортивном празднике.

2. Критерии оценки освоения программы (Тесты на тренажёрах)

Оценка проводится по балльной или уровневой системе («Справился», «Справился с помощью педагога», «Не справился») и служит инструментом для анализа прогресса ребёнка.

Тестовое упражнение на тренажёре)	Входной контроль (Сентябрь)	Итоговый контроль (Апрель/Май)
Тест на силовую выносливость (Работа на велотренажёре)	Выполнение педалирования с минимальной нагрузкой в течение 2 минут без остановки.	Выполнение педалирования с минимальной нагрузкой в течение 5 минут без остановки.
Тест на координацию и силу (Работа на гребном тренажёре)	Выполнение 5 циклов движения «тяни-толкай» с минимальной нагрузкой при помощи педагога.	Выполнение 10 циклов движения «тяни-толкай» самостоятельно, соблюдая ритм.
Тест на статическую выносливость (Работа на «Бегущем по волнам»)	Удержание рукоятки в положении «тяга» в течение 10 секунд с минимальной амплитудой.	Удержание рукоятки в положении «тяга» к груди в течение 20 секунд с правильной осанкой.
Тест на баланс и координацию (Работа на «Твистере» или баланс-платформе)	Удержание равновесия на платформе в течение 10 секунд, держась за опору.	Удержание равновесия на платформе в течение 20 секунд без опоры, выполняя движение свободной рукой.

3. Карта индивидуального мониторинга физического развития

Ф.И.О. обучающегося			
Возраст			
Год обучения: 1/2			
Показатель / Тестовое упражнение	Сентябрь (вход)	Апрель/Май (выход)	Динамика (+/-)
Велотренажёр: время работы (мин)	_____	_____	_____
Гребной тренажёр: кол-во циклов	_____	_____	_____
«Бегущий по волнам»: время удержания (сек)	_____	_____	_____
Баланс-платформа: время удержания (сек)	_____	_____	_____

4. Карта педагогического наблюдения за воспитательными результатами

Месяц	Проявление дисциплины	Взаимодействие в группе	Отношение к оборудованию
Сентябрь	Ожидает своей очереди, слушает инструкции.	Не мешает другим, участвует в играх.	Бережно обращается с тренажёром.
Декабрь	Самостоятельно готовится к занятию.	Помогает товарищу по просьбе педагога.	Ставит инвентарь на место после занятия.
Апрель/Май	Проявляет настойчивость при выполнении сложного задания.	Проявляет уважение к сопернику в игре.	Сообщает педагогу о неисправности инвентаря.

Методические материалы

План- конспект занятия

Цели: Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: 1. Сохранять и укреплять здоровье подрастающего поколения.

2. Совершенствовать умения и навыки у дошкольников в процессе занятия на тренажерах.

3. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, координацию движения).

4. Развивать танцевально-ритмические движения.

Ход НОД

Построение, приветствие, объяснение задач занятия.

Разминка. Ходьба на носках, пятках, на внешней части стопы, в полуприседе, скрестным шагом. Бег в колонну по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

О.Р.У. Степ – аэробика «Кузнечик» (музыка В. Шаинского) 3 мин.

Основная часть

После разминки дети начинают работать на тренажерах по методу круговой тренировки. (После работы на каждом тренажере выполняется упражнение на восстановление дыхания).

1. «Велотренажер» (натяжение педалей отсутствует) . Ребенок садится на сидение, руками держится за руль и крутит педали. 2 мин.

2. «Мини - Твист». Ребенок встает на диск, руками держится за ручки, выполняет повороты туловище вправо, влево, сохраняя равновесие. 2 мин.

3. «Беговая дорожка» (натяжение ленты минимальное). Ребенок встает ногами на дорожку, держась руками за ручки, и выполняет ходьбу и бег. 2 мин.

4. «Бегущая по волнам». Ребенок встает на педали, держась за ручки, и выполняет попеременную работу ногами вперед и назад. 2 мин.

5. «Силовой тренажер». Лежа на спине, ступни ног на подставке.

Взять штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, поднять ее над собой, выпрямляя руки, опустить штангу на грудь. 2мин.

6. Диск «Здоровья». Диск лежит на полу у гимнастической лестницы. Ребенок стоит на диске, держится руками за рейку и выполняет повороты туловища вправо и влево. 2 мин.

Подвижная игра: «Кутерьма» 3 мин. (После игры выполнить упражнение на восстановление дыхания).

Заключительная часть.

Игра малой подвижности: «Ледяная фигура». Под музыку дети идут в колонну по одному. Водящий стоит в середине круга. На остановку музыки дети на месте выполняют какую-либо фигуру, а водящий выбирает понравившуюся фигуру. 3 мин.

Релаксация. Подведения итогов занятия.

Сценарий спортивного мероприятия

Цель: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Задачи:

Оздоровительные:

способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные:

формировать двигательные умения и навыки;

формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;

обучать игре в команде.

Развивающие:

развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.

развивать интерес к спортивным играм;

Воспитательные:

воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;

развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие».

Виды детской деятельности: коммуникативная, игровая, познавательная, двигательная.

Оборудование:

эстафетные палочки

гимнастические палки

мячи

флажки: синий, зеленый, желтый, красный.

ложка и картошка

хоккей.

инвентарь для полосы препятствий.

Музыкальное оформление: маршевая музыка на выход команд, музыкальное сопровождение для конкурсов, на награждение звучат фанфары.

Ход мероприятия

Музыка 1

Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику.

Ведущий 1: На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Ведущий 2: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий 1: Перед нами лучшие спортсмены детского сада. Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой, самой находчивой и, конечно, самой дружной – это мы скоро увидим.

Ведущий 2: а теперь небольшая разминка!

Музыка 2 Разминка «Солнышко лучистое любит скакать...»

Эй, Лежебоки, ну ка вставайте!

Ходьба на месте

На зарядку выбегайте!

Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись! Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох

Начинаем! Все готовы? Отвечаем - Все готовы!

Хором – «все готовы!»

Начинаем, все здоровы?! Я не слышу - Все здоровы!

Хором – «все здоровы!»

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.

Ходьба на месте

Приготовились, начнем и все вместе подпоём!

Припев: Солнышко лучистое, любит скакать,

Ходьба на месте

С облачка на облачко перелетать!

Вот так вот!

Прыжки с хлопками над головой

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Еще раз!

Ходьба на месте

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки - нету места больше скуки! руки к плечам –
круговые движения

Все разрабатываем плечи - чтоб походу было легче!

Все разрабатываем ноги - чтоб не уставать в дороге! 1-2 - правую ногу
поднять (согнутую в колене), 3-4 – то же левой, руками придерживаем колено

Все разрабатываем шею - что бы пелось веселее! О.с. – руки на
поясе, 1-2 – голову повернуть на право, 3-4 – то же на лево

Припев:

Так, приготовьтесь, сей момент, самый сложный элемент, стойка ноги врозь,
руки на поясе

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться! Наклоны коснуться
носков

Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять!

Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

Припев:

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи. О.с. – руки на
поясе, прыжки - вправо-влево

А жирафы и слоны скачут прямо до луны.

Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке прыжки ноги с
крестно – врозь

Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья. То же

Припев:

С чувством полного удовлетворенья в заключение упражненье, стойка ноги
врозь, руки внизу – 1-2 руки вверх, 3-4 - вниз

Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!

Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки в низ!

Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки!

Припев:

Ведущий 1: Ну что, переходим к нашим соревнованиям.

Музыка 3 Эстафета № 1.

Инвентарь: флажки.

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Музыка 4 Эстафета №2.

Инвентарь: гимнастические палки.

«Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, оббегают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

Музыка 5 Эстафета № 3.

Инвентарь: мячи.

Первый участник от каждой команды берет мяч и бежит, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику.

Игра на внимание

Ведущий 2: А сейчас проведём игру на внимание. Я буду показывать вам флажки разного цвета. Какого цвета этот флажок? (Поднимает синий. Дети отвечают). Когда я подниму синий – надо хлопать, зелёный – топать, жёлтый – молчать, красный – ура кричать.

Ведущий 2: Молодцы!

Эстафета №4

Ведущий 1: Следующий конкурс – ложка!

А в ложке – картошка.

Бежать нельзя!

Дышать можно, только осторожно!

Музыка 6 «Пронеси-ка, не урони». Каждому игроку нужно пронести картошку в ложке, обойти кеглю и вернуться назад. Аккуратно передать следующему участнику.

Ведущий 2: А теперь немного отдохнем - отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (Зарядку)
Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся
Не будильник, не трамвай,
А звоню я, то и знай. (Велосипед)
Сижу верхом не на коне,
А у туриста на спине. (Рюкзак)
По пустому животу
Бьют меня — невмоготу!
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)
Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)
Музыка 7 Эстафета №5

«Полоса препятствий». По команде старт, капитаны команд начинают бег через препятствия, возвращаясь передают эстафету следующему.

Музыка 8 Эстафета №6

«Хоккей». По команде игроки ведут шайбу клюшкой до конуса и обратно, передают эстафету следующему.

Музыка 9 Эстафета №7

«Самый меткий». По команде игроки кидают мешки с песком в карзинки.

Ведущий 2: Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую, какую только можно улыбку.

Ведущий 1: И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

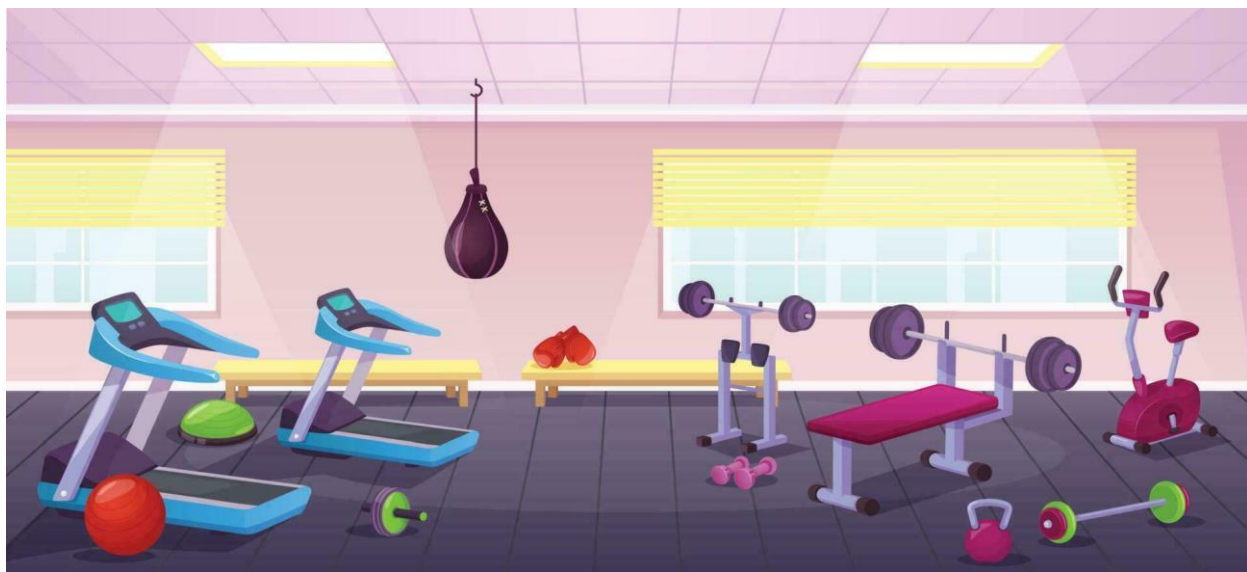
И станем сильными тогда

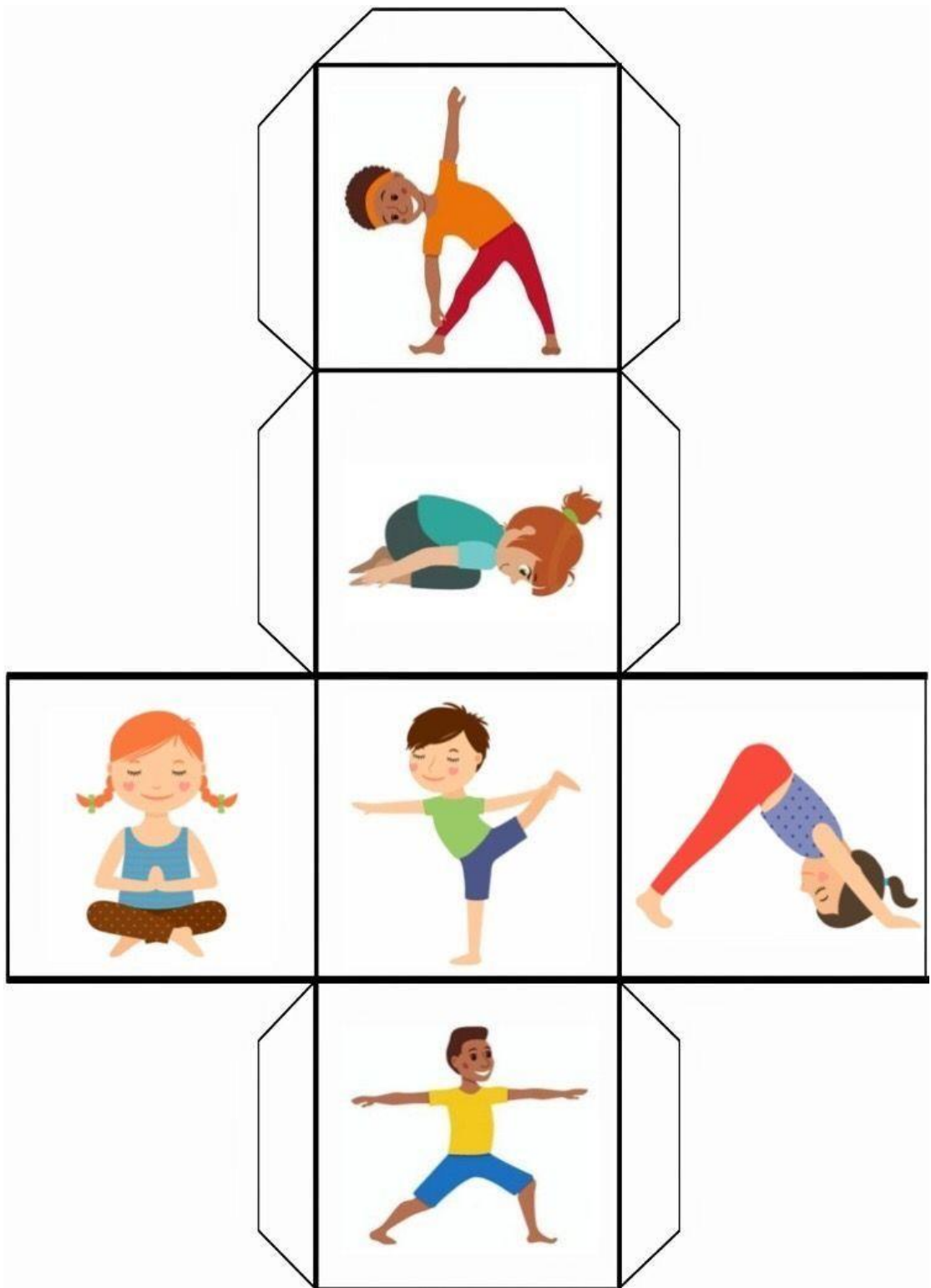
Здоровыми, умелыми,

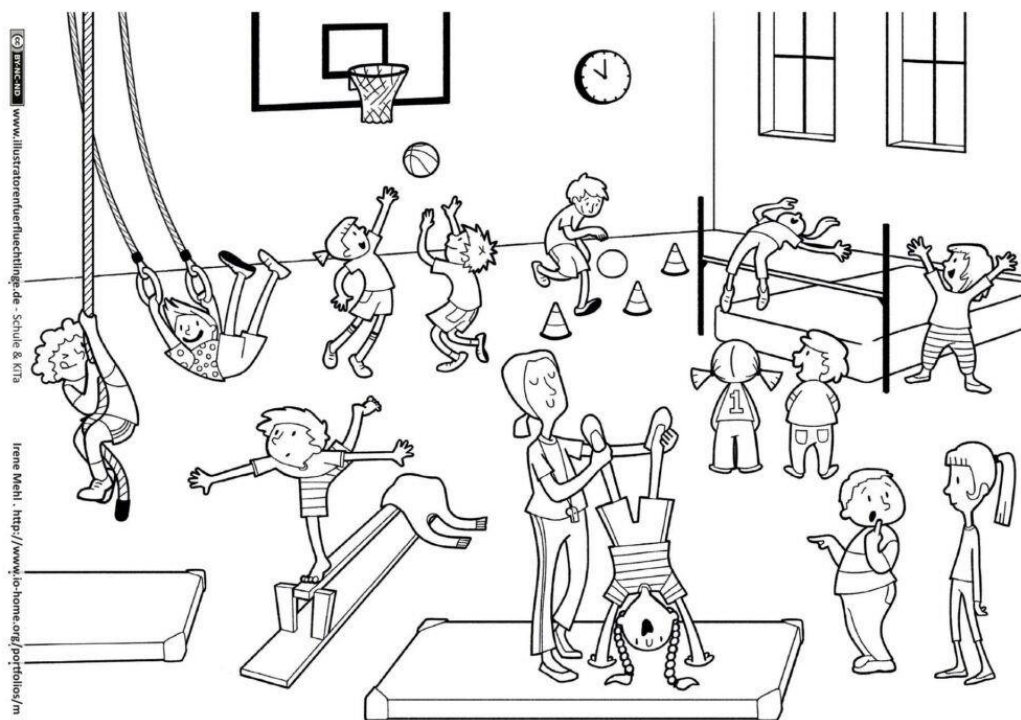
И ловкими, и смелыми.

Ведущий 2: Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!

Иллюстративный материал по тематике занятий





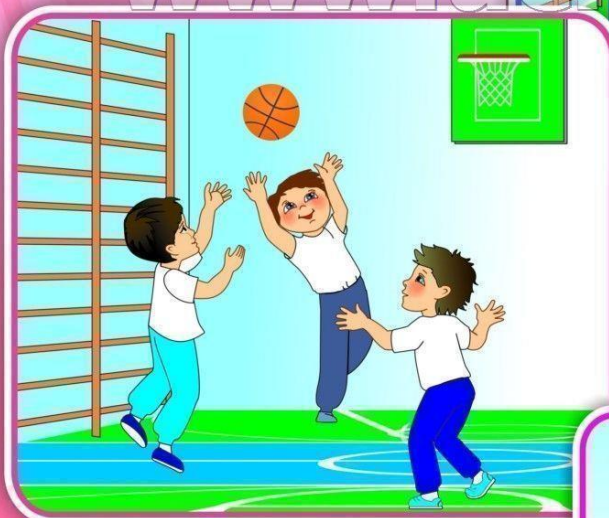


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ



ЕСЛИ БУДЕШЬ ТЫ ШАЛИТЬ,
МОЖНО НОГИ ПОВРЕДИТЬ
ИЛИ НОС СЕБЕ РАЗБИТЬ.

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ
ВЫПОЛНЯЙ ВНИМАТЕЛЬНО
И ТОЛЬКО СО СТРАХОВКОЙ
ВОСПИТАТЕЛЯ.



В МЯЧ ДРУГ С ДРУГОМ ВЫ ИГРАЙТЕ
И ОКОН НЕ РАЗБИВАЙТЕ!
ДРУГИМ ДЕТЯМ НЕ МЕШАЙТЕ,
ЕСЛИ НАДО — ПОМОГАЙТЕ!

ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ
(ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ, ЛЕНТЫ, ОБРУЧИ, МЯЧИ)

ВНИМАТЕЛЬНО, ОСТОРОЖНО,
СОБЛЮДАЯ ДИСТАНЦИЮ, ИНТЕРВАЛ.



Словарь специальных терминов программы «Малыши-крепыши»

Адаптивная физическая культура — система физических упражнений и занятий, адаптированных под индивидуальные особенности и возможности детей.

Антропометрические показатели — измерения физических характеристик тела (рост, вес, окружность грудной клетки).

Базовая физическая подготовка — комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Двигательная активность — объём движений, выполняемых ребёнком в течение дня.

Двигательный навык — автоматизированное выполнение двигательных действий.

Дозировка нагрузки — определение оптимального объёма и интенсивности физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии — методы и приёмы организации образовательного процесса, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Корригирующие упражнения — специальные упражнения для исправления нарушений осанки и телосложения.

Ловкость — способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность.

Общая выносливость — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности.

Опорно-двигательный аппарат — комплекс костей, суставов, связок и мышц, обеспечивающий движение.

Основная стойка — исходное положение, при котором ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Профилактика — система мер, направленных на предупреждение заболеваний и травм.

Развивающие упражнения — физические действия, способствующие совершенствованию физических качеств.

Ритмическая гимнастика — система упражнений, выполняемых под музыку.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Скоростно-силовые качества — способность проявлять максимальную силу в минимально короткое время.

Техника движения — способ выполнения двигательного действия.

Физическая подготовленность — уровень развития основных физических качеств.

Физические качества — врождённые морфофункциональные качества организма, определяющие двигательные возможности человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Физкультурное занятие — организованная форма физического воспитания.

Форма тела — особенности телосложения, определяемые соотношением размеров отдельных частей тела.

Целевые ориентиры — планируемые результаты освоения программы.

ЧСС — частота сердечных сокращений, показатель интенсивности физической нагрузки.

Энергетический обмен — процесс преобразования энергии в организме при выполнении физических упражнений.

Дидактические материалы

Дидактические игры по физическому воспитанию дошкольников

Описание дидактических игр

«Спортивный инвентарь»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей со спортивным инвентарем; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, определять его назначение; развивать мышление, внимание, память, логику.

Возраст: 3 – 4 года.

Правила: В комплект входят карточки с черно-белым изображением спортивного инвентаря и к ним цветные части этих картинок (от 3 до 12 частей). Ребенок выбирает черно-белую картинку и на нее накладывает цветные части этой картинки. После того, как ребенок соберет картинку, он должен назвать спортивный инвентарь, который на ней изображен.

Усложнение: Собрать картинку, не опираясь на черно-белое изображение. Рассказать, как можно использовать данный инвентарь.

«Сложи картинку»

Картинки с изображением видов спорта, инвентаря разрезаны на различные геометрические фигуры.

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать воображение, мышление, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: игрок собирает картинку из частей. Собрав, ребенок рассказывает, что изображено на картинке.

«Найди пару»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь и оборудование, определять к какому виду спорта он

относится; развивать умение анализировать и обобщать; развивать творческое мышление и воображение.

Возраст: 3 - 5 лет

Правила:

1 вариант: играют от 2 до 4 человек. Ведущий сортирует карточки по парам и делит их поровну между игроками. По команде игроки должны подобрать парные карточки и сложить их. Побеждает тот, кто первым справился с заданием и правильно назвал спортивный инвентарь.

2 вариант: играют от 2 до 4 человек и ведущий. Ведущий сортирует карточки: в одну стопку кладет одну карточку из пары, а в другую – вторую карточку. Одну стопку он раздает игрокам, а вторую кладет на стол картинками вниз. Ведущий берет одну карточку и показывает ее игрокам. Тот игрок, у которого находится пара от этой карточки, называет, что изображено на картинке, и в каком виде спорта это используют. Если ответ верен. То игрок забирает карточку себе, если нет, то ведущий оставляет карточку себе. Побеждает тот, у кого больше собранных пар.

«Две половинки»

Картинки с изображением спортивного инвентаря и основных видов движений инвентаря разрезаны на две половинки.

Цели и задачи: учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память; формировать интерес к физкультуре.

Возраст: 2 – 3 года.

Правила:

1 вариант. Ребенок складывает две половинки, чтобы получилась картинка.

2 вариант. Ребенок ищет в стопке картинок нужную половинку. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено.

3 вариант. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено. Если это движение, то ребенок должен его показать. Если это

инвентарь, то ребенок должен найти его в группе и показать, какие упражнения можно с ним выполнять.

«Хорошо и плохо»

Цели и задачи: приучать детей к здоровому образу жизни; учить детей сравнивать хорошее и плохое, полезное и вредное; прививать детям желание вести здоровый образ жизни; развивать мышление, логику, память.

Возраст: 3 – 6 лет.

Правила: детям раздаются карточки, на которых изображены ситуации вредные для здоровья. Игроки должны определить, почему это вредно и найти парную карточку с изображением ситуации полезной для здоровья.

«Отдыхай активно» (кубики)

Цели и задачи: формировать интерес к двигательной деятельности; учить детей узнавать и называть виды активного отдыха; развивать память мышление, логику.

Возраст: 3 – 6 лет.

Правила: собрать кубики так, чтобы получилось целое изображение, опираясь на готовую картинку.

Усложнение 1: собрав изображение, ребенок должен назвать, что изображено на картинке.

Усложнение 2: собрать изображение по памяти, не опираясь на готовое изображение.

«Спортивное домино»

Цели и задачи: учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, логику, мышление.

Возраст: 4 – 6 лет.

Правила: на игровых костях изображены символы видов спорта. Играют 2 – 4 человек. Перед началом игры кости выкладываются на стол рубашками вверх и перемешиваются. Каждый игрок выбирает себе любые семь костей. Остальные кости остаются лежать на столе – это «базар». Первым ходит игрок, у которого есть кость с двойной картинкой. Если у

нескольких игроков есть кость с двойной картинкой, то первый игрок выбирается считалкой. Далее игроки ходят поочередно, ставя кости справа и слева от первой, приставляя к картинке одной кости такую же картинку другой. Если у игрока (чей ход) нет кости с нужной картинкой, то он берет кость на «базаре». Выигрывает тот, у кого не останется ни одной кости (или их будет меньше всего).

«Спортлото»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играю 2-6 человек.

Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых вместо цифр изображены символы видов спорта. Водящий достает из мешочка фишку с символом, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой символ, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами.

«Спортмеморина»

Цели и задачи: формировать интерес детей к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играют 2 – 6 человек. На столе рубашкой вверх раскладываются парные карточки с символами спорта в произвольном порядке. Поочередно игроки переворачивают по две карточки. Если символы на карточках одинаковые, то игрок забирает их себе и делает следующий ход. Если символы разные, то карточки переворачивают обратно и ход делает следующий игрок. Игра заканчивается, когда все карточки находятся у игроков. Побеждает тот, кто собрал больше пар.

«Спорт зимой и летом»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать логику, память, мышление, умение классифицировать и сортировать виды спорта.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Игроку предлагается выбрать символы (изображения) только зимних или только летних видов спорта. Затем он называет данные виды спорта; объясняет, почему они летние или зимние; рассказывает, как определяется победитель.

«Спортивная угадайка»

Цели и задачи: пополнять и закреплять знания детей о спорте; развивать мышление, память.

Возраст: 4 – 7 лет.

Правила: ведущий (воспитатель) перемешивает игровые поля (на каждом изображено 6 разных видов спорта) и распределяет их между детьми. Затем ведущий показывает карточку с изображением вида спорта и называет его. Игрок, на чьем поле есть такой же вид спорта, берет ее, и кладя поверх своего поля, повторяет название. Выигрывает тот игрок, кто быстрее закроет свои игровые поля карточками.

Усложнение: играть так же, но название вида спорта называет игрок, на чьем поле есть такой же вид спорта. В случае неправильного ответа, ведущий называет правильный ответ, отдает карточку игроку, а игрок поверх карточки, которую положил на игровое поле, кладет штрафной жетончик. Выигрывает тот, у кого меньше штрафных жетончиков.

«Четвертый лишний»

Цели и задачи: формировать интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о спорте, физкультуре, гигиене и здоровье; развивать логику, мышление, память.

Возраст: 4 – 7 лет.

Правила: Игрок берет одну карточку, на которой изображены четыре картинки. Игрок называет, что изображено на карточке, затем закрывает лишнюю картинку, объясняя, почему она лишняя.

«На зарядку становись»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей составлять упражнения для утренней гимнастики; развивать память, мышление, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Игрок выбирает карточку с изображением для исходного положения. Затем подбирает движения для самого упражнения (на счет 1-2 или 1-4) так, чтобы промежуточные положения тела и конечностей сочетались. После составления упражнения ребенок должен его выполнить. Играющих может быть несколько человек. Они по очереди составляют упражнение, а остальные должны выполнить задание.

«Что к чему»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного вида спорта; развивать мышление, память, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Игрок выбирает карточку с видом спорта. Далее он подбирает к ней символ данного вида спорта, инвентарь и оборудование.

Играть может одновременно несколько человек: кто быстрее соберет ряд.

«Собери символ»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с символами видов спорта; учить детей узнавать и называть вид спорта; развивать мышление, внимание, память.

Возраст: 5 – 7 года.

Правила: Из разрезанных частей игрок собирает символ вида спорта. Затем он называет данный вид спорта и рассказывает о нём.

«Спортивная четверка»

Для игры используются карты с изображением вида спорта и его символа. Они делятся на группы по четыре карты, объединенные одним символом (стоящем в верхнем углу), но имеющие разные изображения этого вида спорта.

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей различать виды спорта (по сезонам, по инвентарю, по месту проведения); развивать память, мышление, логику.

Возраст: 4 – 7 лет.

Правила: Играют 4 – 6 человек. Игрокам раздаются 4 карты. Задача каждого игрока собрать группу карт с одним видом спорта. Для этого игроки передают друг другу по часовой стрелке не нужную карту рубашкой вверх. Побеждает тот, кто быстрее соберет 4 карты с одним видом спорта.

«Я и моя тень»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать исходные положения; развивать внимание, память.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играю 2-6 человек.

Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых изображены силуэты исходных положений и движений. Водящий достает из мешочка фишку с цветным изображением и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть силуэт этого изображения, берет фишку и закрывает ею силуэт. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все силуэты изображениями.

«Загадай – отгадай»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать виды спорта по признакам и определениям; учить

детей загадывать вид спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играть могут 2 и более человек.

Водящий (взрослый или ребенок), с помощью карточек – «определений и признаков», загадывает вид спорта.

Игроки пытаются отгадать вид спорта. Тот, кто угадал, становится водящим.

Карточки определений и признаков

«Найди отличия»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, внимание, логику.

Возраст: 4 – 7 лет.

Правила: Игроку предлагают рассмотреть картинки; назвать вид спорта; найти отличия между изображениями.

«Мой режим»

Цели и задачи: формировать у детей стремление вести здоровый образ жизни; учить детей составлять правильный режим дня; развивать память, внимание, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Ребенку предлагается рассмотреть режим дня в картинках, и определить какие моменты отсутствуют. На начальном этапе обучения отсутствует только одна картинка. При последующем усвоении темы «Режим дня», количество отсутствующих картинок становится больше. На завершающем этапе ребенок самостоятельно выкладывает режим.

«Что я знаю о спорте – 1»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания о зимних видах спорта, необходимом инвентаре,

оборудовании, экипировки для данных видов спорта; развивать мышление, память, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играют 2-6 человек.

В игре используют игровое поле, фишки, кубик с цифрами 1-3. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают фишки, отвечая на вопросы. Если игрок правильно ответил, он получает жетон. Когда один из игроков доходит до финиша игра заканчивается и подсчитывается количество жетонов. Побеждает тот, у кого их больше.

Вопрос определяет цвет рамки символа, на который попадает фишка:

Желтый – название вида спорта

Красный – оборудование и инвентарь для данного спорта

Синий – одежда и обувь для данного спорта

Серый – в какой стране зародился данный вид спорта

Зеленый – как определяется победитель

Коричневый – одиночный или командный вид спорта

«Что я знаю о спорте – 2»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания о летних видах спорта, необходимом инвентаре, оборудовании, экипировки для данных видов спорта; развивать мышление, память, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играют 2-6 человек.

В игре используют игровое поле, фишки, кубик с цифрами 1-3. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают фишки, отвечая на вопросы. Если игрок правильно ответил, он получает жетон. Когда один из игроков доходит до финиша игра заканчивается и подсчитывается количество жетонов. Побеждает тот, у кого их больше.

Вопрос определяет цвет рамки символа, на который попадает фишка:

Желтый – название вида спорта

Красный – оборудование и инвентарь для данного спорта

Синий – одежда и обувь для данного спорта

Серый – в какой стране зародился данный вид спорта

Зеленый – как определяется победитель

Коричневый – одиночный или командный вид спорта

Методические рекомендации по организации индивидуальной работы с обучающимися дошкольного возраста в рамках программы «Малыши-крепьши»

Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста в рамках программы «Малыши-крепьши» является важнейшим компонентом образовательного процесса. Она позволяет учитывать психофизиологические особенности, уровень физического развития, состояние здоровья и мотивацию каждого ребёнка, обеспечивая тем самым доступность и эффективность занятий.

1. Цели и задачи индивидуальной работы

Основная цель: создание условий для успешного освоения программного материала каждым ребёнком, исходя из его индивидуальных возможностей и потребностей.

Задачи:

- Диагностические: выявить исходный уровень физической подготовленности, координационных способностей, а также наличие страхов или неуверенности при работе на тренажёрах.
- Коррекционно-развивающие: оказать помощь детям, испытывающим трудности в освоении техники упражнений (например, из-за слабого мышечного корсета, нарушения координации).
- Развивающие (для одарённых): предоставить возможность для более глубокого освоения техники и увеличения нагрузки детям с высокими физическими способностями.
- Оздоровительные: адаптировать нагрузку и подобрать упражнения для детей с особенностями здоровья (например, в рамках профилактики плоскостопия или укрепления мышц спины).

2. Принципы организации индивидуальной работы

- Принцип доступности и индивидуализации: подбор упражнений и дозировка нагрузки строго соответствуют возрасту, уровню подготовки и состоянию здоровья ребёнка.

- Принцип постепенности: усложнение заданий и увеличение нагрузки происходят плавно, от простого к сложному.
- Принцип систематичности: индивидуальная работа проводится регулярно, а не от случая к случаю.
- Принцип положительного эмоционального фона: занятия должны приносить ребёнку радость. Педагог использует похвалу, поощрение и игровые приёмы для создания ситуации успеха.
- Принцип безопасности: постоянный контроль со стороны педагога за техникой выполнения упражнения и исправностью тренажёра.

3. Формы и методы организации индивидуальной работы

Индивидуальная работа может быть организована в следующих формах:

В рамках группового занятия:

- *Работа «по станциям» или «по кругу»:* пока основная группа выполняет одно задание, педагог уделяет 2–3 минуты 1–2 детям для отработки конкретного элемента на тренажёре.
- *Индивидуальные задания во время свободного времени:* когда группа переходит от одного тренажёра к другому, педагог может задержать ребёнка для коррекции техники или, наоборот, дать более сложное задание.

Вне рамок основного занятия (по согласованию с родителями):

- Короткие индивидуальные занятия (5–10 минут) до или после основной группы.
- Консультации для родителей по вопросам организации домашних занятий (в рамках рекомендаций врача и педагога).

Методы:

- Показ и объяснение: чёткая демонстрация упражнения с акцентом на нужный элемент.
- Проводка (помощь): физическая помощь педагога (поддержка за руку, фиксация корпуса) для формирования правильного мышечного ощущения.

- Имитационные упражнения: выполнение движения без тренажёра или с его упрощённой версией для отработки координации.
- Игровой метод: превращение монотонного повторения в игру («Кто дольше прокрутит педали?», «Тихий ход», «Гонка за лидером»).

4. Содержание индивидуальной работы по этапам обучения

1-й год обучения (Адаптационный этап)

- Для неуверенных и медлительных детей:
 - Индивидуальное знакомство с тренажёром без нагрузки (просто посидеть, покрутить педали без сопротивления).
 - Отработка посадки и схода с тренажёра.
 - Работа в паре с более уверенным ребёнком или с педагогом.
- Для детей со слабой координацией:
 - Упражнения на балансировочных подушках перед работой на основных тренажёрах.
 - Медленное выполнение движений с фиксацией внимания на правильном положении тела.

2-й год обучения (Этап совершенствования)

- Для детей с хорошей физической подготовкой:
 - Увеличение времени работы на кардиотренажёрах (велотренажёр, степпер).
 - Введение элементов интервальной тренировки (чередование быстрой и медленной скорости).
 - Выполнение упражнений на гребном тренажёре с большей амплитудой.
- Для детей, испытывающих трудности:
 - Повторное возвращение к базовым элементам техники.
 - Разбор ошибок в технике выполнения («Почему у тебя болят колени? Давай поставим сиденье выше»).
 - Работа над конкретным «слабым звеном» (например, только на координацию рук и ног на одном тренажёре).

5. Взаимодействие с родителями

Эффективность индивидуальной работы значительно повышается при поддержке семьи. Педагогу рекомендуется:

1. Проводить индивидуальные беседы с родителями о сильных сторонах и зонах роста их ребёнка.
2. Давать конкретные рекомендации по домашнему режиму (например, «Ивану нужно укреплять мышцы спины, рекомендую висеть на турнике по 10 секунд 3 раза в день»).
3. Информировать родителей об успехах ребёнка, отмечая даже самые маленькие достижения.

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения (возраст 5–6 лет)

№ занятия	Тема	Цель:	Форма работы
Сентябрь			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с тренажёрами.	Познакомить с тренажёрным залом, правилами поведения и названиями тренажёров. Сформировать интерес.	Беседа, инструктаж, демонстрация, игра-знакомство.
2	Укрепление мышц ног. Работа на велотренажёре.	Научить правильно садиться/сходить и выполнять базовое движение ногами с минимальной нагрузкой.	Практическое занятие, игровой метод («Прокати зайчика»).
3	Укрепление мышц ног. Работа на степпере.	Научить координировать движения ног, имитируя подъём по лестнице.	Практическое занятие, игровой метод («Поднимемся на горку»).
4	Укрепление мышц спины. Работа на тренажёре «Бегущий по волнам».	Научить выполнять тягу рукоятки к груди с минимальной нагрузкой, сохраняя осанку.	Практическое занятие, метод помощи педагога (проводка).
Октябрь			
5	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Работа на гребном тренажёре.	Освоить базовую технику гребка, координируя движения рук и корпуса.	Практическое занятие, имитационные упражнения.
6	Развитие координации и профилактика плоскостопия. Сенсорные дорожки.	Развить координацию движений и укрепить мышцы стопы.	Игровой метод, ходьба по различным поверхностям.
7	Тренировка вестибулярного аппарата. Работа на тренажёре «Твистер с рукой».	Развить чувство равновесия и укрепить мышцы туловища.	Практическое занятие, упражнения на баланс.
8	Совершенствование навыков работы на велотренажёре (увеличение времени).	Увеличить время непрерывной работы на велотренажёре до 5–7 минут.	Игровой метод («Кто дольше?»), увеличение нагрузки.
Ноябрь			
9	Совершенствование техники гребли (гребной тренажёр).	Закрепить технику выполнения гребка, увеличить амплитуду движения.	Практическое занятие, работа в парах (взаимоконтроль).

10	Комплексная работа: «Бегущий по волнам» и «Твистер с рукой».	Сформировать умение переходить от одного тренажёра к другому, сохраняя темп.	Метод строго регламентированного упражнения, смена станций.
11	Игровой модуль «Весёлые старты» с использованием тренажёров.	Закрепить полученные навыки в игровой форме, развить командный дух.	Соревновательный метод, эстафеты.
12-13	Повторение и закрепление пройденного материала (велотренажёр, степпер).	Систематизировать знания о работе мышц ног, закрепить технику выполнения движений.	Практическое занятие, беседа по итогам модуля.
Декабрь			
14-15	Повторение и закрепление пройденного материала (гребной тренажёр).	Провести коррекцию техники гребли, повысить качество выполнения движения.	Практическое занятие, анализ ошибок.
16-17	Повторение и закрепление пройденного материала («Бегущий по волнам», «Твистер»).	Устранить типичные ошибки в технике выполнения упражнений на спину и баланс.	Практическое занятие, работа над индивидуальными ошибками.
Январь			
18-19	Диагностический модуль: контроль исходного уровня физической подготовленности. (Часть 1)	Получить данные об исходном уровне развития физических качеств для планирования дальнейшей работы.	Тестирование (челночный бег), педагогическое наблюдение.
20-21	Диагностический модуль: контроль исходного уровня физической подготовленности. (Часть 2)	Получить данные об исходном уровне развития физических качеств для планирования дальнейшей работы.	Тестирование (прыжок в длину), педагогическое наблюдение.
Февраль			
22-23	Коррекционный модуль: индивидуальная работа над ошибками по результатам диагностики.	Устранить выявленные недостатки в технике или развитии физических качеств у конкретных детей.	Индивидуальная работа с обучающимися, помощь педагога.
24-25	Итоговое комплексное занятие: демонстрация умений на всех тренажёрах («Малыш-марафон»).	Демонстрация полученных навыков, формирование чувства гордости за свои достижения.	Соревновательный метод, подведение итогов года.
Март			
26-27	Итоговый контроль: повторное тестирование для оценки динамики развития (Сравнение с началом года).	Визуализация прогресса ребёнка для него самого и родителей, оценка эффективности программы за год.	Тестирование, сравнение результатов с исходными данными.
28-29	Подготовка к итоговому празднику: разучивание показательных элементов	Развитие артистизма, умения работать на публику, закрепление	Репетиции, творческий подход к выполнению упражнений.

	на тренажёрах.	навыков в нестандартной ситуации.	
Апрель-Май			
30-36	Итоговое мероприятие «Малыши-крепьши — [год]». Награждение участников. (6 занятий) <i>Включая генеральные репетиции и сам праздник.</i>	Формирование положительной мотивации к дальнейшим занятиям спортом, подведение итогов обучения.	Спортивный праздник, торжественное награждение грамотами и медалями, выставка достижений.

2-й год обучения (возраст 6-7 лет)

№ занятия	Тема	Цель:	Форма работы
Сентябрь			
1-2	Вводное занятие/Диагностика промежуточного уровня. Совершенствование техники ТБ.	Актуализировать знания о технике безопасности и правилах поведения в зале.	Беседа-викторина, инструктаж, практическая проверка знаний.
3-4	Совершенствование работы на велотренажёре: интервальная нагрузка (смена темпа).	Научить изменять темп работы по команде педагога для развития выносливости.	Игровой метод («Светофор»), интервальная тренировка.
Октябрь			
5-6	Совершенствование работы на степпере: увеличение времени до смены ноги.	Закрепить навык ритмичной смены ног для повышения эффективности тренировки.	Практическое занятие под счёт или музыку.
7-8	Совершенствование техники гребли: увеличение амплитуды движения.	Отработать более глубокий и мощный гребок для укрепления мышц спины и рук.	Практическое занятие перед зеркалом/видеозаписью.
Ноябрь			
9-10	Круговая тренировка №1: Велотренажёр -> Гребной -> «Бегущий по волнам».	Научить быстро и организованно переходить от одного тренажёра к другому в рамках круговой тренировки.	Метод круговой тренировки (станции), работа в подгруппах.
11-12	Круговая тренировка №2: Степпер -> «Твистер» -> Сенсорные дорожки.	Закрепить навык круговой тренировки с акцентом на баланс и координацию.	Метод круговой тренировки (станции), работа в подгруппах.
Декабрь			
13-14	Комплексная тренировка выносливости на кардиотренажёрах.	Увеличить общее время аэробной нагрузки до 15–20 минут за занятие.	Игровой метод («Путешествие»), длительная равномерная работа.

15-16	Работа над силовыми показателями на тренажёре «Бегущий по волнам».	Увеличить количество повторений или сопротивление для укрепления мышечного корсета.	Метод строго регламентированного упражнения.
Январь			
17-18	Индивидуальная коррекция техники по результатам диагностики.	Устранить индивидуальные ошибки в технике выполнения упражнений, выявленные в ходе мониторинга.	Индивидуальная работа с обучающимся.
19-20	Игровой модуль «Супер-крепьши»: эстафеты повышенной сложности.	Закрепить навыки работы на всех тренажёрах в условиях соревновательной деятельности высокого темпа.	Соревновательный метод, эстафеты.
Февраль			
21-22	Итоговый контроль: тестирование для оценки годовой динамики развития.	Оценить прирост физических качеств за второй год обучения в сравнении с итогами первого года.	Тестирование на тренажёрах (велотренажёр, гребной), анализ результатов.
23-24	Подготовка к итоговому празднику: показательные выступления на тренажёрах.	Отработать синхронность и артистизм при выполнении упражнений для показательного выступления.	Репетиции групповых номеров.
Март			
25-30	Итоговое мероприятие «Малыши-крепьши — [год]». Награждение участников.(6 занятий) <i>Включая генеральные репетиции и сам праздник.</i>	Подвести итоги двухлетнего обучения, создать ситуацию успеха и эмоционального подъёма.	Спортивный праздник-фестиваль, торжественное награждение всех участников.
Апрель-май			
31-36	Свободный резерв/Повторение сложного материала/Творческие проекты.	Закрепление наиболее сложных элементов или реализация творческих заданий (например, придумать комплекс упражнений).	Практические занятия по заявкам детей или результатам мониторинга

Лист корректировки ДОП

№ п.п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим ДОУ (подпись)

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с «Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурного кружка
«Малыши-крепыши» на 2025-2026 учебный год»
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик» г.Алушта

(наименование)

Ознакомлен и обязуюсь выполнять:

п/ п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпи сь
1	Алфёрова И.С.	педагог-психолог		
2	Беспалая К.А.	музыкальный		
3	Вергелес П.М.	воспитатель		
4	Головань П.В.	воспитатель		
5	Грачёва Д.В.	учитель-логопед		
6	Данелия К.Т.	воспитатель		
7	Лукьянцева Л.В.	воспитатель		
8	Лабуз С.В.	воспитатель		
9	Остапенко З.Э.	инструктор по физической культуре		
10	Скоркина Е.Ю.	воспитатель		
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				