

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «22» июня 2023 г. №2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Е.В. Вершинин  
Приказ от «22» июня 2023 г. №89-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет.

**Составитель:**

Красилова Е.Е.,  
тренер-преподаватель, соответствие занимаемой должности

Североуральск  
2023 год

## Оглавление

I. Основные характеристики .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы: .....	7
1.3. Содержание общеразвивающей программы .....	8
1.4. Планируемые результаты. ....	12
2. Организационно-педагогические условия.....	15
2.1. Условия реализации программы включают в себя: .....	15
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	18
3. Список литературы. ....	21

## **I. Основные характеристики**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка здоровья» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление иммунитета детей, развитие различных физических качеств детей, а также приучение детей к здоровому и активному образу жизни.

В дошкольный период (в возрасте 5-7 лет) формируются основы здоровья и полноценного физического развития и чем разносторонне ребенок будет развиваться, тем легче ему будет ориентироваться и адаптироваться физически и психически в дальнейшей жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинка здоровья» включает в себя разноплановые виды деятельности: «Здоровей-ка» и «Маленький лыжник».

**Актуальность.** Сегодня сохранение, укрепление и профилактика здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это законы Российской Федерации «Об образовании», «О физической культуре и спорте» «Конвенция о правах ребёнка».

Как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утвержденной Постановлением Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29 октября 2013 года, формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Поэтому, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные

действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Очень важно в возрасте 5-7 лет воспитывать и прививать активный и подвижный образ жизни. Как правило большая часть кружков для детей данного возраста проводятся в помещениях, поэтому основным решением проблемы будет организация занятий на свежем воздухе.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

У детей дошкольного возраста неустойчивая нервная система, что напрямую влияет на концентрацию внимания. Им сложно подолгу заниматься однообразными действиями и скучно повторять однотипные упражнения. Выход из этой ситуации — использовать разнообразные виды деятельности, такие как лого-ритмика, лого-гимнастика, йога, ходьба на лыжах, элементы краеведения, подвижные игры и спортивные игры.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МАУ ДО «ДЮСШ».

**Адресат** - дети 5-7 лет, имеющих допуск врача.

Количество учащихся в одной группе 15 человек.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. Поэтому физическое воспитание детей особенно важно в этот возрастной период.

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, формированию

начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Лыжная подготовка одна из немногих занятий, которая включает в себя все виды двигательной активности, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

Ребенок в дошкольном возрасте становится самостоятельным, он независим от взрослого, его отношения со взрослыми расширяются.

Беседы ребенка со взрослым в это время сосредоточены на взрослом мире и для дошкольника важно знать - «как нужно», он стремится к взаимопониманию и сопереживанию со старшими. В процессе этого общения ребенок учится, с одной стороны, активному и заинтересованному отношению к явлениям, объектам; с другой стороны, способы управления своим поведением, преодолевают трудности ориентации в новых ситуациях при решении новых проблем.

В течение этого периода происходят значительные изменения в структуре и содержании деятельности детей. Начиная с подражания взрослым, через сюжетно-ролевые игры, ребенок приходит к усвоению более сложных видов деятельности, требующих нового произвольного уровня регулирования, основанного на реализации целей и задач деятельности и способов их достижения. Ребенок начинает контролировать свои действия и оценивать их результаты.

С дошкольниками при изучении краеведения рационально использовать не только занятия традиционной культурно-образовательной

формы, но и применять занятия инновационной формы: экскурсия-игра, экскурсия-путешествие, музейный урок.

Познавательный процесс следует начинать с того, что более доступно пониманию, т.е. с наблюдений ближайшего окружения ребенка. Тем самым изначальные представления о природе, об обществе, об их развитии и взаимосвязи возникают из собственно краеведческих представлений. Потому-то краеведческие знания лежат в основе первичного воспитания, обучения и выработки понятий о важности опыта прошлого, в фундаменте исторической памяти.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий для детей 5-6 лет - 25 минут, а для детей 6-7 лет - 30 минут.

Периодичность занятий 2 раза в неделю.

В соответствии п.п. 2.10.3. Санитарных правил СП 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», возможность проведения занятий ФК и С на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культуры должны проводиться в помещении.

Требования, предъявляемые к обучающимся – отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой.

**Общий объем нагрузки в год – 144 часов.**

**Срок реализации программы 1 год.**

**Уровень сложности:** «стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы: развитие мотивации к освоению двигательной активности, познание окружающего мира.

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, групповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, интерактивные занятия.

**Перечень форм подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- тестирование (сдача контрольных нормативов)- входная и итоговая диагностика;
- открытое занятие;
- наблюдение;
- эстафеты;
- викторины;
- соревнования.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

### **Обучающие:**

Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

Обучать основам техники различных видов двигательной деятельности.

Формировать знания о природе родного края.

Формировать элементарные знания о туризме.

### **Развивающие:**

Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Развивать креативность мышления детей;

Развивать слуховое внимание и фонематический слух

Развивать мелкую и крупную моторику, мимику, пантомимику, пространственную организацию движений.

## Воспитательные

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Популяризация спортивных игр, легкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

Воспитание моральных и волевых качеств.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля.
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровей-ка	90	6	84	-
1.1.	<b>Йога</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	-
1.1.1.	Позы Йоги	9	2	7	Наблюдение Тестирование
1.1.2.	Игры Йоги	9		9	Открытое занятие
1.1.3.	Дыхательная гимнастика	7	2	5	Наблюдение
1.2.	<b>Лого-гимнастика, лого-ритмика.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	-
1.2.1.	Речевые игры	5	1	4	Наблюдение
1.2.2.	Ритмические игры	5		5	Наблюдение
1.2.3.	Пальчиковые игры и сказки	5		5	Наблюдение Открытое занятие
1.2.4.	Коммуникативные игры	5		5	Наблюдение
1.3.	<b>Мой веселый звонкий мяч</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	-
1.3.1.	Игры с мячом	20		20	Наблюдение
1.3.2.	Работа с мячом в	20		20	Открытое занятие



	парах				
1.3.3.	Фитбол-гимнастика	5	1	4	Открытое занятие
2	Маленький лыжник	54	4	50	-
2.1	<b>Основы лыжных ходов</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	Наблюдение. Тестирование. Участие в соревнованиях
2.2	<b>Зимние забавы</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	
2.2.1	Краеведение	15	5	10	Открытое занятие. Эстафеты. Викторины.
2.2.2.	Туризм	12	2	10	Открытое занятие. Эстафеты. Викторины. Наблюдение.

### Содержание учебного плана

#### 1. Здоровей-ка

##### 1.1 Йога.

##### 1.1.1. Позы Йоги.

Теория: История развития Йоги, виды Йоги, польза Йоги. Правила безопасного поведения на занятиях.

Практика: Изучение элементов йоги. («Солнечная поза», «Черепашка», «Герой», «Кобра», «Полукузнечик», «Книжка», «Крокодил», «Бабочка», «Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберезка», «Рыба», «Пальма», «Треугольник», «Мостик», «Тадасана», «Божественная», «Полулотос», «Звезда», «Золотая рыбка», «Головоколенная»).

##### 1.1.2. Игры Йоги

Практика: «Кошечка» с элементами йоги; «Художник» (профилактика плоскостопия); «Ловишки»; «Уголки», «Паровозик» (с элементами звуковой

гимнастики), «Сделай фигуру», «Бездомный заяц», «Затейники», «Разбойник» (коррекция плоскостопия), «Чье звено соберется быстрее», «Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики), «Футбол сидя», «Перебежки», «Покорители космоса», «Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног), «Волейбол с воздушными шарами», «Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия), «Футбол теннисным мячом» (лежа на полу), Эстафеты, «Круть-верть» (диск здоровья), «Силачи», «Игры-забавы».

### 1.1.3. Дыхательная гимнастика.

Теория: Основы знаний по дыхательной гимнастике.

Практика: звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка: «Гудок парохода», «Полет самолета», «Упрямый ослик»; дыхательная гимнастика «Ежик», «Гуси», «Покорители космоса», «Кузнечный мех», «На море», «Строим дом», «Кузнечный мех», «Прогулка в лес»; релаксация.

### 1.2 Лого-гимнастика, лого-ритмика.

#### 1.2.1. Речевые игры.

Теория: правила поведения на занятиях, развитие голоса, дыхания, речь с движением, мимика.

Практика: Упражнения «Поиграем животиками», «Назови по порядку», «Ах, как пахнет!», «Часики», «Далеко и близко», «Тишина», «Лягушки и кукушки».

#### 1.2.2. Ритмические игры.

Практика: ходьба и маршировка, упражнения на развитие чувства музыкального размера (темп и ритм); игры «Поющий мяч», «Волшебный клубок», «Мыльные пузыри», «День и ночь», «Прогноз погоды», «Разгони-ка тучи», «Музыка на кубиках», «Нужно спортом заниматься».

#### 1.2.3. Пальчиковые игры и сказки.

Практика: игры «Мальчик-пальчик», «Прогулка», «Прогулка», «Корзина с овощами», «Компот», «Пчела», «Этот пальчик», «Котенок-

шалун», «Есть у каждого свой дом»; сказки «Колобок», «Теремок», «Курочка Ряба», «Репка».

#### 1.2.4. Коммуникативные игры.

Практика: упражнения «Разговор по картинке», «Интервью», «Продолжи сказку»; игры «Инопланетянин», «Рассеянный», «Дружеское интервью», «Узнай профессию», «Не пропусти профессию», «Угадайте, какая профессия у человека», «Телевизор».

### 1.3 Мой веселый звонкий мяч

#### 1.3.1. Игры с мячом.

Практика: разучивание различных подвижных игр с мячом «Ручеек», «Закати мяч головой», «Кати в цель», «Попади в ворота», «Выстрели мячом», «Летучий мяч», «Быстро отвечай», «Играй, играй, мячик не теряй», «Быстрый мяч».

#### 1.3.2. Работа с мячом в парах.

Практика: Техника ловли и броска мяча, бросок в кольцо. Игры «Я знаю 5», «Лови-бросай», «Съедобное-несъедобное», «Передача мяча в колонне над головой», «Ручеек», «Летучий мяч», «Зевака».

#### 1.3.3. Фитбол-гимнастика.

Теория: форма и физические свойства фитбола.

Практика: профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний). Подвижные игры и эстафеты; креативные игры и упражнения; упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

## 2. Маленький лыжник.

### 2.1. Основы лыжных ходов.

Теория: История лыжного спорта; техника безопасности; правила поведения на лыжах; виды лыжных ходов; равновесие; правила подбора инвентаря и ухода за ним.

Практика: скольжение, передвижение по ровной лыжне без палок, поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов; лыжные эстафеты по учебному кругу, отработка подъемов и спусков на малых подъемах.

## 2.2. Зимние забавы.

### 2.2.1. Краеведение

Теория: природа родного края; сезонные изменения в природе; следы животных, лекарственных растений родного края, соблюдение в повседневной жизни правил поведения в природе и на улице.

Практика: игра-путешествие по лесу, прогулка по «Тропе здоровья».

### 2.2.2. Туризм

Теория: снаряжение; правила безопасного поведения в туристических прогулках.

Практика: походный строй, принадлежности для костра, оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых; игры на свежем воздухе, игры народов Севера, Урала, игра «В гостях у Робинзона»; различные эстафеты с предметами и без.

## 1.4. Планируемые результаты.

Способами определения результативности реализации программы «Тропинка здоровья» служит мониторинг качества реализации образовательного процесса.

Входящая диагностика проводится в начале учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания

динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; владение основами самоконтроля, самооценки

2) развитие основных физических способностей (гибкости, силы, скорости, координации, выносливости), умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

3) формирование осознанной потребности в двигательной активности, умение правильно выполнять разные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; развитие мелкой и крупной моторики; мимики, пантомимики, слухового внимания, фонематического слуха;

5) обогащение личного жизненного опыта дошкольников.

#### **Личностные результаты**

1) проявление интереса к спортивным играм, легкой атлетике, лыжным гонкам, гимнастике,

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к родному краю, природе;

3) проявление устойчивого интереса к сохранению собственного здоровья;

4) гармоничное развитие личности; формирование у детей моральных и волевых качеств;

5) участие детей в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; компенсация дефицита двигательной активности детей через игры, упражнения, эстафеты, прогулки, гимнастику.

б) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе различных видов деятельности;

Образовательные (**предметные**) результаты:

- 1) знание о здоровом образе жизни;
- 2) формирование у детей опыта, навыков наблюдения за явлениями и изменениями окружающего мира;
- 3) знание элементарных сведений о природе родного края, туризме;
- 4) знание основ техники выполнения физических упражнений; разминки.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы включают в себя:**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий физкультурой: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические коврики; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки, лыжи, лыжные палки, конусы.

#### **Информационное обеспечение:**

На занятиях используются аудио, видео и фотоматериал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет-источники.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Рабочая программа содержит разделы: «Здоровей-ка», которая объединяет в себе различные виды деятельности (Йога, лого-гимнастика, лого ритмика, игры с мячом, работа с мячом в парах, работа с фитболами), и «Маленький лыжник», включающий в себя лыжную подготовку и зимние забавы с элементами краеведения и туризма.

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируется двухчасовое занятие два раза в неделю с общим объемом 144 часа в год.

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются

группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется программа индивидуальных корригирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья детей.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации, провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;



- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе тренером-преподавателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий: слайдов, программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений

(например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков.

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведением итога по разделу: Здоровей-ка служат, вводные и заключительное тестирование в форме открытых занятий, где ребята демонстрируют свои навыки и умения (демонстрация поз Йоги: Черепашка, Кобра, Кошка).

В разделе «Маленький лыжник» формами подведением итога служат участие в соревнованиях городского уровня в конце обучения и сдача нормативов ОФП в начале и конце обучения; наблюдение за правилами поведения в туристическом походе, на прогулках.

### **Тестирование физических качеств**

Для тестирования физических качеств дошкольников могут быть использованы контрольные упражнения, имеющие, в основном, игровую форму проведения.

**Быстрота.** Тест: бег 10 м. На дистанции 30 метров выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Педагог же фиксирует время пересечения начала и конца этой 10-метровой серединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем каждому ребенку предоставляется возможность 2-3 раза пробежать дистанцию. В забеге принимают участие несколько детей одновременно.

**Скоростно-силовые качества** ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое он бросает двумя руками набивной мяч весом в 1 кг.

Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, нога разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат. Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и в высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

Для изучения **выносливости** используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируется расстояние и время его пробегания. Дети 4-5 лет бегут за лидером (педагогом), а дети 6-7 лет - самостоятельно. В 5 лет дети способны пробежать в данном темпе 1000-1100 м, в 6 лет - 1600 м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте.

**Гибкость** определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет см от

пола). Регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число см, тем выше гибкость ребенка.

### **3. Список литературы.**

#### **Литература для педагога**

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
2. Бениаминова М.В. Воспитание детей: Учебник. - М.: Медицина, 1991, - 288 с.
3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. - М.: МОО МАДЮТиК, 2018, - 198 с.
4. Деркунская В.А., Ошкина А.А. Игровая образовательная деятельность дошкольников. М.: Центр педагогического образования, 2013.- 368 с.
5. Нищева Н.В.: Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС. М: Детство-Пресс, 2020, - 32 с.
6. Патриотическое воспитание дошкольников средствами краеведо-туристской деятельности. Пособие. Под ред. А. А. Остапца, Г. Н. Абросимовой, М. Е. Трубачевой. - М.: АРКТИ. - 2003. - 176 с.
7. Раменская Т. И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М: СпортАкадемПресс. 2004, - 204.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
9. Ушакова О.С. Программа развития речи детей дошкольников. М.: ТЦ «Сфера», 2013, - 56 с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995, - 160 с.

#### **Литература для детей**

1. Вострадовская Т. Энциклопедия мышки: мир большой и маленький. М: Самокат, 2020, - 64.

2. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. М: «Советский спорт», 1989, - 40 с.
3. Шнайдер Лиана. Конни катается на лыжах. М: Альпина Паблишер, 2020, - 30 с.

### **Литература для родителей**

1. Кокеева А.А.: Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей. Бомбора, 2017,- 224 с.
2. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. М: Корона-Принт, 2004 – 160 с.
3. Новиковская О. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей. С-Пб Корона-Принт, 2021 г, - 272 с.
4. Сергеев С.А. Йога для детей. М: АСТ, 2009, - 160 с.