

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 265

620088, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Кировградская, 77,
620088, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Кировградская, 47а.
телефон +7(343) 325-18-40,366-32-97, e-mail: detsad265@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
МБДОУ детский сад № 265
Протокол № 1 от 29.08 2023 г.

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 265

 Н.В.Филиппченкова

Приказ № 08/10 от 29.08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Возраст обучающихся: 2-3 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Паршукова О.Б.,

педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2023 г.

Оглавление

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи реализации программы:.....	9
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	10
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	11
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	12
2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.....	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физическому развитию детей дошкольного возраста «Здоровый малыш» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ №1155 от 17.10.2013) (далее – ФГОС ДО), основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурной деятельности в МБДОУ детский сад № 265, возрастных особенностей детей раннего дошкольного возраста от 2 до 3 лет, с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М. 2017 г.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
10. Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

Программа дополнительного образования (далее ПДО) по физическому развитию детей дошкольного возраста «Здоровый малыш» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 3 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физкультурно-оздоровительному направлению. Данная программа является социальным заказом родителей (законных представителей) воспитанников.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность: определяется потребностью в широком приобщении воспитанников к физической культуре и ЗОЖ и решением в образовательном процессе тех современных задач, которые определены в ФЗ «Об образовании в РФ» и требованиях ФГОС ДО. Специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость)

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психофизического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

Применение в программе здоровьесберегающих технологии обусловлено реализации Программы развития МБДОУ детский сад №265 (протокол № 01 от 28.08.2020).

Заказчиками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (спортивная секция «Здоровый малыш») являются родители (законные представители), заинтересованные в укреплении здоровья своих детей и повышения двигательной активности.

Адресатами программы являются воспитанники 2-3 лет, к зачислению на дополнительную образовательную программу допускаются все желающие воспитанники.

В современном обществе постоянно повышается социальный престиж здорового образа жизни, физически и нравственно здорового человека, в связи с этим все чаще обращаемся к новым формам физического развития. Отличительная особенность программы:

Применении здоровьесберегающих технологий (игровой стретчинг, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения корригирующей гимнастики);

Создание условий, направленных на выявление индивидуальных возможностей, способностей;

Развитие проявленных способностей;

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Занятия спортивно кружка играют исключительную роль в профилактике некоторых детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благоприятное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

Возрастные особенности детей

Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет. На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В

середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями. Совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Режим занятий

Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность академического часа	Форма организации	Срок освоения
	в недел ю	в меся ц	В го д			
2-3 лет	2	8	76	10 мин	групповая	1 год

В качестве основной формы реализации образовательной программы взята **традиционная модель** реализации программы, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Уровень программы – ознакомительный.

Методы, формы и приемы реализации программы

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Основная форма работы с воспитанниками – физкультурные занятия.

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений.

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего

двигательного развития.

Задачи:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**1.3. Содержание общеразвивающей программы.
Учебно-тематический план**

Двигательная деятельность	Количество	Количество	Количество
	мин в занятии	занятий в неделю	занятий в месяц
Основные движения (ползание, ходьба, бег, прыжки, бросание).	2	2	8
Дыхательные упражнения	0,5		
Обще-развивающие упражнения (ОРУ).	0,5		
Упражнения с мячом.	3		
Упражнения на равновесие.	3		
Игровая ритмика.	2		
Стретчинг	2		
Подвижные игры с предметами и без	3		
Логоритмика	1		
Релаксирование	0,5		
Ученый год		76	

Содержание учебно-тематического плана

<p>Ходьба</p> <p>Не наталкиваясь друг на друга</p> <p>«Стайкой» за воспитателем</p> <p>С согласованными, свободными движениями рук и ног</p> <p>В прямом направлении</p> <p>По кругу, взявшись за руки</p> <p>Перешагивая через предметы</p> <p>С опорой на зрительные ориентиры</p> <p>За воспитателем</p> <p>От воспитателя</p> <p>В различных направлениях</p> <p>Огибая предметы</p> <p>Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога</p> <p>С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см</p> <p>Бег</p>

За воспитателем, от воспитателя
Догоня катящиеся предметы
В различных направлениях
На двух ногах, слегка продвигаясь вперед
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

ОРУ

Наклоны, повороты головы
Руки в стороны, вверх, за спину
Полуприсед, присед
Наклоны, повороты туловища

Прыжки

На двух ногах с продвижением вперед
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка
С места на двух ногах как можно дальше
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу
Перепрыгивание через две параллельные линии

Ползание

Проползание в заданном направлении
Проползание заданного расстояния до предмета
Проползание в вертикально стоящий обруч
Перелезание через валик

Катание, бросание, ловля

Бросание мяча взрослому двумя руками
Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении

Игровые упражнения

«Идите (бегите) ко мне»
«К мишке (лисичке) в гости»
«Собери комочки (колечки, пирамидку)»
«Перешагни через палку (ручеек)»
«Пройди по дорожке»
«Перепрыгни через ручеек»
«Курочка-хохлатка»
«Мишки идут по лесу»
«Мой веселый, звонкий мяч»
«Доползи до игрушки»
«Скати с горки» («Скати и догони»)
«Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»)
«Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)
«Проползи под дугой»
«Пройди по дорожке»
«Пройди по мостику»
«Перелезь через бревно»

«Проползи в воротца»
«Брось (прокати, лови) мяч»
«Через ручеек»
«Скати с горки» («Скати и догони»)
«Попрыгай как мячик»

Упражнения стретчинга

«Солнышко»
«Черепашка»
«Цыпленок»

Подвижные игры с предметами и без

«Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий»
«Солнышко и дождик», «Пузырь», «Зайка»

Логоритмика

«Котенок», «Коровка», «Лошадка», «Ножки», «Паровозик», «Наши ручки»

Релаксирование

«Я на солнышке лежу», «Лунный зайчик»

1.4. Планируемые результаты реализации программы

- С удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).
- Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить;
- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.
- Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	76
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	76
5	Недель в I полугодии	13
6	Недель во II полугодии	25
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Выходные дни	31.12.2023-08.01.2024
9	Окончание учебного года	30.06.2024

2.2 Условия реализации программы

Предметно – пространственная развивающая среда способствует укреплению и сохранению здоровья через:

Материально-техническое обеспечение.

Физкультурный зал МБДОУ детский сад №265 представляет собой специально оборудованное помещение для деятельности с детьми. Оборудование, мебель, аппаратура, приспособления, необходимые для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. (Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников

1. Музыкально - спортивный зал – 2.
2. Музыкальный центр - 2
3. Ноутбук – 1
4. Проектор – 1.

Подбор оборудования определялся в соответствии с задачами физического развития детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования – Паршукова Ольга Борисовна,

инструктор по физической культуре, ВВК. Образование высшее: УрГПУ, по специальности «учитель физической культуры»

Оборудование.

Кировградская, 47а.

1. Корректирующие дорожки для профилактики плоскостопия – 3шт.
2. Кубики маленькие и средние – 25шт.
3. Короткие и длинные скакалки – 20шт.
4. Мячи всех размеров – 23 шт.
5. Обручи – 25шт.
6. Массажные коврики и ребристые дорожки – 5шт.
7. Гимнастические палки 14шт.
8. Кегли – 10 шт.
9. Фитбол мячи – 5 шт.
10. Канаты, веревки, шнуры – 1 шт.
11. Массажеры – 2 шт.
12. Гантели – 7 шт.
13. Конусы – 6 шт.

Кировградская, 77

1. Кегли – 15 шт.
2. Конусы – 9 шт.
3. Мешочки для метания – 10 шт.
4. Гантели – 15 шт.
5. Тренажеры – 5 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Обручи – 20 шт.
8. Мячи – 16 шт.
9. Мягкий модуль – 27 деталей.
10. Дорожки для профилактики плоскостопия – 4 шт.
11. Кубики – 50 шт.
12. Палки гимнастические – 12 шт.

- 13. Коврики массажные – 8 шт.
- 14. Ленты разноцветные – 10 шт.
- 15. Фитбол мячи – 5 шт.
- 16. Канат – 1 шт.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Диагностическая карта индивидуального качественного анализа (по методике кандидата педагогических наук, доцента С.Ю. Федоровой) форсированности основных движений ребенка 2–3 лет (в соответствии с программой «От рождения до школы»)

<i>Критерии оценки</i>	<i>Уровень сформированности движений*</i>
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на людей и предметы, с согласованными, свободными движениями рук и ног	
Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления движения с опорой на зрительные ориентиры.	
Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями взрослого	
Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке, доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см).	
Владеет навыками бега между двумя линиями, шнурами (расстояние между линиями 25–30 см)	
Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз произвольным способом. Ловит мяч, брошенный взрослым (расстояние 50–100 см)	

Владеет навыками бросания мяча двумя руками, правой (левой) рукой в горизонтальную цель (расстояние 1 м)	
Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10–30 см)	
Выпрыгивание вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятых рук ребенка	

* 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
3. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»)
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
6. Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации 10. «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

Литература, использованная при составлении программы:

1. С. Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет

Вторая группа раннего возраста.

2. Н. Ф. Губанова, ФГОС Развитие игровой деятельности (2-3 г.).
3. Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова, Педагогическая диагностика в детском саду, 2016.
4. В.Н. Шебеко, Вариативные физкультурные занятия в детском саду, 2013.
5. И.Д. Агеева, 500 олимпийских загадок для детей, 2013.
6. Е.Р. Железнова, Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, 2013.
7. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, 2013.
8. М.Ю. Василенко, Дополнительные программы физического развития, 2018 .Е.В. Сулим, Занятия физкультурой (игровой стретчинг), 2016.
9. Н.А. Деева, Игровые здоровьесберегающие технологии, 2019.
- 10.Т.Г. Кареева, Формирование здорового образа жизни у дошкольников, 2020.
- 11.Э. Я. Степаненкова, ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 л.).