

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 № 08/20 от 29.08. 2023 г.



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

**Возраст обучающихся: 4-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Паршукова О.Б.,

педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург, 2023 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| I. Основные характеристики программы.....  | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.2 Методы, формы и приемы реализации программы.....                                       | 8  |
| 1.3. Цель и задачи реализации программы .....  | 9  |
| II. Содержание программы.....  | 11 |
| 2.1 Учебно-тематический план .....   | 11 |
| 2.2. Содержание учебно-тематического плана .....   | 11 |
| 2.3. Планируемые результаты освоения воспитанниками ПДО по физическому развитию детей..... | 18 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....  | 19 |
| 3.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.....                              | 19 |
| 3.2 Условия реализации программы .....   | 19 |
| 3.3. Формы контроля и оценочные материалы .....  | 21 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....  | 22 |

# **I. Основные характеристики программы**

## **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 старшего дошкольного возраста от 4 до 7 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:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- 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).
- 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».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- 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»).

- 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».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- 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 ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
- ФГОС ДО

Программа дополнительного образования (далее ПДО) по физическому развитию детей дошкольного возраста «Здоровый малыш» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физкультурно-оздоровительному направлению. Данная программа является социальным заказом родителей (законных представителей) воспитанников.

Актуальность данной программы определяется потребностью в широком приобщении детей к здоровому образу жизни, физической культуре и решением в образовательном процессе тех современных задач, которые определены в ФЗ «Об образовании в РФ» и требованиях ФГОС ДО

**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 технологий 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 4-7 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, игровой кросс-фит);
- 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.

#### **Возрастная характеристика воспитанников 4-5 лет (средняя группа)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит

совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

### **Возрастная характеристика воспитанников 6-го года жизни (старшая группа)**

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх

соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Возрастная характеристика воспитанников 7-го года жизни (подготовительная группа)**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует

эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### Режим занятий:

| Возрастная группа | Количество занятий |         |       | Продолжительность одного академического часа | Форма организации | Срок освоения |
|-------------------|--------------------|---------|-------|--|-------------------|---------------|
|                   | в неделю           | в месяц | В год |  |                   |               |
| 5-7 лет           | 2                  | 8       | 76    | 30 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.

### 1.2 Методы, формы и приемы реализации программы

Основная форма работы с воспитанниками – физкультурные занятия

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

**Занятия тренировочного типа**, которые направлены на усиленное развитие двигательных функциональных возможностей детей.

**Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, футбол, баскетбол, волейбол).

**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.

**Методы и приемы реализации программы:**

- словесные (беседа, рассказ, объяснение упражнений);
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений);
- игровые (развивающие, подвижные);
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)

**Форма работы с воспитанниками: групповая.**

- организационная (обеспечивает наличие необходимого оборудования и материала, аудиосопровождения)
- теоретическая (информация по теме и предмету знания)
- практическая (действия)

### **1.3. Цель и задачи реализации программы:**

**Цель:** создание условий для развития, сохранения, укрепления здоровья воспитанника и повышение двигательной активности.

**Задачи:**

*Воспитывать у детей:*

- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

*Формировать у воспитанников:*

- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы;
- двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость;

- самостоятельность в слежении за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы; активное участие в уходе за ними;
- культуру движений и телесную рефлексия;

*Развивать у ребенка:*

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.

## II. Содержание программы

### 2.1 Учебно-тематический план

| №<br>пп | Раздел  | Количество часов |          |          | Вид контроля  |
|---------|---|------------------|----------|----------|---|
|         |   | теория           | практика | всего    |   |
| 1       | Введение в образовательную программу          | 1                | 1        | 2        | Наблюдение<br>Беседы<br>Открытые мероприятия<br>Тематические праздники,<br>соревнования, конкурсы.<br>Тестирование. |
| 2       | ОД (упражнения в ходьбе и беге)               | 1                | 7        | 8        |   |
| 3       | Танцевально-ритмическая гимнастика (аэробика) | 1                | 7        | 8        |   |
| 4       | Игрогимнастика                                | 1                | 4        | 5        |   |
| 5       | Игровой стретчинг                             | 1                | 7        | 8        |   |
| 6       | Пальчиковая гимнастика                        | 1                | 4        | 5        |   |
| 7       | Упражнения корригирующей гимнастики           | 1                | 5        | 6        |   |
| 8       | Начальные элементы акробатики                 | 1                | 7        | 8        |   |
| 9       | Фитбол гимнастика                             | 1                |          |          |   |
| 10      | Упражнения кросс-фита                         | 1                | 9        | 10       |   |
| 11      | Дыхательные упражнения                        | 0,5              | 2,5      |          |   |
| 10      | Подвижные игры                                | 1                | 7        | 8        |   |
|         | <b>всего</b>                                  |                  |          | 76 часов |   |

### 2.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу: значение двигательной активности для развития детского организма, соблюдение правил техники безопасности на занятиях, обязательность физической формы (футболка, шорты, носки, кеды/кроссовки).

Раздел 2. ОД (упражнения в ходьбе и беге, прыжки, бросание и ловля мяча). Ходьба и бег - являются основой каждого занятия т.к. являются средством подготовки организма к основной деятельности, могут входить во все части занятия. Ходьба с высоким подниманием колен, с захлестыванием пяток, на носках, выпадами, с перекатом с пятки на носок. Бег по кругу, «змейкой», со сменой темпа, на прямых ногах, с захлестыванием пяток, с преодолением препятствий, с

выполнением определенных заданий.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика (аэробика).

Занятия сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как развлечение.

Один комплекс аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все комплексы упражнений объединяются в композиции для детей различных возрастных групп.

Раздел 4. Игрогимнастика.

Игροгимнастика предусматривает применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различных темпе, направлении.

Раздел 5. Стретчинг.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-20 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательна каждую растяжку фиксировать до 20 сек. и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Раздел 6. Пальчиковая гимнастика.

В программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел 7. Упражнения корригирующей гимнастики.

Упражнения КГ направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (плоскостопия, нарушений осанки). КГ проводится у гимнастической стенки, в положении лежа, сидя

Раздел 8. Начальные элементы акробатики.

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной ноге «ласточка», стойка на лопатках «черепашка», «цыпленок», «корзиночка», «полушпагат», «шпагат», простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Элементы акробатики проводят в основной части занятия.

За одно занятие изучается одно упражнение, второе повторяется из пройденного.

Раздел 9. Фитбол-гимнастика.

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Организуя занятия по фитбол - гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в детской игре. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15 до 20 - в зависимости от возраста, физической

подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

10. Упражнения кроссфита (ОФП – общефизическая подготовка)

Упражнения кроссфита являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой. Это комплекс упражнений, длящийся в общей сложности от 1 до 10-15 минут, включающий в себя чаще всего сразу несколько разнообразных физических упражнений на задействование разных групп мышц, т.е. разнонаправленное самосовершенствование тела и силы воли.

Упражнения проводятся в игровой форме.

11. Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика (упражнения) в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы

развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения

12. Подвижные игры

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки.

Структура занятия.

Вводная часть:

Цель: повышение эмоционального состояния воспитанников, активизация внимания, подготовка организм к нагрузкам основной части;

Содержание: различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

Цель: развитие всех физических качеств дошкольников.

Содержание: упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника; обучение детей основным видам движений.

- Подвижная игра.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Реализуемая программа строится на **принципе** лично–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает и взаимоувязывает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание ПДО соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками, творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

Основной формой работы с воспитанниками дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них являются игра, общение.

**Особенности методики обучения.** В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в ПДО по «Здоровый малыш», возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а воспитанники пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить его. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательным в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно

применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности воспитанников. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **2.3. Планируемые результаты освоения воспитанниками ПДО по физическому развитию детей**

- сформируется правильная осанка и группы мышц;
- сформируется уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- сформируется правильная осанка и группы мышц;
- появятся волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость;
- сформируется определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движениях под музыку и умение импровизировать, самостоятельно придумывать танцевальные композиции;
- сформируется умение исполнять танцевальные композиции с включением базовых шагов и элементов аэробики;
- овладеет техникой владения мячом в элементах спортивных игр (футбол, баскетбол, теннис, волейбол);
- участвует в показательных выступлениях.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| №<br>пп | Основные характеристики образовательного процесса | Кол-во                |
|---------|---|-----------------------|
| 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            |

#### 3.2 Условия реализации программы

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

**1. 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.

**2. Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования – Паршукова Ольга Борисовна, инструктор по физической культуре, ВВК. Образование высшее: УрГПУ, по специальности «учитель физической культуры»

**3. Оборудование.**

**Кировградская, 47а.**

1. Корригирующие 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.
14. Батут – 1 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.

### **3.3. Формы контроля и оценочные материалы**

Контроль проводится в виде диагностики двигательных качеств два раза в учебный год – в сентябре (н.г.) и июне (к.г.). Оценочные материалы в приложении №1.

## 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 «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. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Фитбол для дошкольников, 2016
2. Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова, Педагогическая диагностика в детском саду, 2016
3. В.Н. Шебеко, Вариативные физкультурные занятия в детском саду, 2013
4. И.Д. Агеева, 500 олимпийских загадок для детей, 2013
5. Е.Р. Железнова, Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, 2013
6. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, 2013
7. Л.Л. Соколова, Комплексы сюжетных утренних гимнастик, 2016
8. М.Ю. Василенко, Дополнительные программы физического развития, 2018
9. Е.В. Сулим, занятия физкультурой (игровой стретчинг), 2016
10. Е.В. Сулим, Детский фитнес, 2014
11. Н.А. Деева, Игровые Здоровьесберегающие технологии, 2019
12. Т.Г. Кареева, Формирование здорового образа жизни у дошкольников, 2020
13. Н.А. Фомина, Сказочный театр физической культуры, 2019
14. Парциальная программа: Л.Л. Тимофеева. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / «Русское слово — учебник», 2019.
15. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 -5 лет, 2014.
16. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 -7 лет, 2014.
17. В.Т. Кудрявцев, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 -7 лет», 2000 г.
18. Т.А.Тарасова, Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005

Теоретическую основу программы составили:

- труды, посвящённые феномену развития (Л.С. Выготский, С.И. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, П.Ф. Лесгафт, Д.И. Фельдштейн, Б.Д. Эльконин, Д.Б. Эльконин и др.);
- работы по теории и методике физического воспитания дошкольников (А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, В.Н. Шебеко и др.);
- идеи развивающей педагогики оздоровления (Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев);
- представления о сути физического развития, подходах к развитию отдельных физических качеств (Э.Я. Степаненкова, Т.А. Тарасова, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина);
- идеи становления личности с позиции формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности (О.А. Александров, В.Д. Ширшов, Г.И. Царегородцев и др.);
- исследования о своеобразии усвоения дошкольниками правил, роли личностных особенностей детей (Н.Е. Веракса, А.В. Запорожец, и др.);
- подходы к диагностике состояния здоровья и физического развития дошкольников (М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.).

| №<br>ПП | Двигательные качества/метод обследования |      |  |      |   |      |  |      |  |      |
|---------|--|------|--|------|---|------|--|------|--|------|
|         | Быстрота/челночный бег 5м х 4, в сек     |      | Ловкость/броски и ловля мяча, 10 раз без остановки |      | Гибкость/наклон из положения стоя, в см |      | Сила/прыжок в длину с места, в см/упор в положении «планка», в сек/бросание утяжеленного мяча весом 1 кг, в см |      | Выносливость/пробегание дистанции 500 м, без учета времени |      |
|         | Н.г.                                     | К.г. | Н.г.   | К.г. | Н.г.                                    | К.г. | Н.к.   | К.г. | Н.г.   | К.г. |
| 1       |  |      |  |      |   |      |  |      |  |      |
| 2       |  |      |  |      |   |      |  |      |  |      |

Уровни освоения: высокий - 3 балла – справляется самостоятельно, показывает высокий количественный результат;  
Средний – 2 балла – справляется самостоятельно, показывает средний количественный результат;  
Низкий – 1 балл – справляется самостоятельно, показывает низкий количественный результат.