

Юридический адрес: 620026, г. Екатеринбург, ул. Р. Люксембург, д. 46
тел.: +7 (343) 269-45-05, +7 (343) 269-45-10
E-mail: mdou12@eduekb.ru
<https://12.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ детский сад №12
Протокол №1
От «28» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Малыши-крепьши»

Физической направленности

Для детей

От 3 до 7 лет

Срок реализации 1 год

Автор –разработчик
Бойко Е.А.,
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2024

2.1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 реализует дополнительную общеобразовательную программу «Малыши-крепыши» для дошкольников», для детей 3-7 лет, физкультурно – спортивной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Формирование группы воспитанников осуществляется с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений, которые реализуются через систему дополнительного образования детей.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Высокий темп современной жизни общества, с которым связаны возрастающие информационные нагрузки на детей, приводят к необходимости проводить большое количество времени в физически пассивном состоянии (в школе – за партой, дома – за компьютерным столом), что зачастую приводит к определенным физическим недостаткам (плоскостопие, пониженный мышечный тонус, снижение иммунитета и т.п.). Всё это, в свою очередь, может вызывать такие негативные последствия, как быстрая утомляемость, неспособность сосредоточиться на определенном задании, отсутствие внимания при восприятии определённой информации. Актуальность программы заключается в том, что занятия физической культурой и спортом необходимы каждому ребёнку с самого раннего возраста. Они способствуют гармоничному и всестороннему развитию человека. Систематические занятия настольным теннисом также являются эффективным средством профилактики и лечения многих заболеваний, в том числе и близорукости, так как дают динамическую нагрузку мышцам глаз и улучшают их функциональное состояние. Кроме того, проведение учебных занятий значительно обогащают досуг учащихся.

Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что программа включает современное/нетрадиционное оборудование. Которое поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Большое внимание на занятиях уделяется развитию координации, двигательной активности, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

Адресат программы

Программа адресована дошкольникам 3-7 лет.

Режим занятий

Формы обучения: очная в учреждении (групповая); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий

Младшая группа (3-4г) 15мин.

Средняя группа (4-5 лет) 20 мин.

Старшая группа (5-6 лет) 25 мин.

Подготовительная группа (6-7 лет) 30 мин.

Группы одновозрастные. Наполняемость учебных групп – 15 человек, возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Объем программы

Программа «Малыши-крепыши» рассчитана на 1 год обучения. Количество часов на год обучения – 72 часов.

Сроки освоения программы: 1 год

Уровневость: базовый уровень

Формы обучения

- групповая;
- в парах;
- комбинированная.

Виды занятий

- Наблюдение, беседа, соединение теории и практики, наглядно-демонстративный показ, открытое занятие.

Формы подведения итогов

Для отслеживания образовательных результатов применяются следующие формы: наблюдение, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения на базовом уровне.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы:

Содействовать формированию у дошкольников привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Образовательно-предметные задачи:

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Образовательные:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

**2.3. Содержание общеразвивающей программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Тем ы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------------|-------|
| | | теори я | практ ика | всего |
| 1. | «Лесной стадион» | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Игровой стретчинг - сказка «Колобок» | 1 | 2 | 3 |
| 3. | «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Игровой стретчинг - сказка «Теремок» | 1 | 2 | 3 |
| 5. | «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях» | 1 | 2 | 3 |
| 7. | «Игра с ёжиками» | | 2 | 2 |
| 8. | Лестница координаций | 1 | 2 | 3 |
| 9. | «Снежинки-пушинки» | | 2 | 2 |
| 10. | Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок» | 1 | 2 | 3 |
| 11. | «В гости к ёлочке» | | 2 | 2 |
| 12. | Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке» | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Открытое занятие для родителей «Теремок» | | 2 | 2 |
| 16. | Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр» | 1 | 2 | 3 |
| 17. | «Нам весело!» (с воздушными шариками) | | 2 | 2 |
| 18. | Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» | | 2 | 2 |
| 19. | «К обезьянкам в гости» | | 2 | 2 |
| 20. | Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» | 1 | 2 | 3 |
| 21. | «Прогулка на цветочную поляну» | | 2 | 2 |

| | | | | |
|-----|---|----|----|----|
| 22. | Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» | 1 | 2 | 3 |
| 23. | «Мы играем!» | | 2 | 2 |
| 24. | Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» | 1 | 2 | 3 |
| 25. | «Мы едем, едем, едем!» | | 2 | 2 |
| 26. | Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали» | 1 | 2 | 3 |
| 27. | «Весёлый зоопарк». | | 2 | 2 |
| 28. | Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» | | 2 | 2 |
| | Итого | 16 | 56 | 72 |

Тематический план

| Месяц | Тема, цель, задачи | Оборудование: |
|----------------|--|---|
| Октябрь | «Лесной стадион» <i>Цели и задачи:</i> привлечь интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику. | Шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.) |
| | Игровой стретчинг - сказка «Колобок» <i>Цели и задачи:</i> вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание | Индивидуальные коврики, шнуры |

| | | |
|--------|--|---|
| | <p>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами) Цели и задачи: доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p> | <p>обручи по количеству детей, шнуры</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «Теремок» Цели и задачи: дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения. Двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p> | <p>Индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки</p> |
| Ноябрь | <p>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями) Цели и задачи: дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p> | <p>Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель</p> |
| | <p>Лестница координаций «У солнышка в гостях» Цели и задачи: доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> | <p>Лестница координаций</p> |

| | |
|--|---|
| <p>«Игра с ёжиками» <i>Цели и задачи:</i> поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> | <p>Массажные шарики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1</p> |
| <p>Лестница координаций «Зебра» <i>Цели и задачи:</i> формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p> | <p>Лестница координаций</p> |

| | | |
|----------------|---|---|
| Декабрь | <p>«Снежинки-пушинки» <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> | Гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули |
| | <p>«Ручеек» <i>Цели и задачи:</i> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения на лестнице координаций, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> | Лестница координаций |
| | <p>«В гости к ёлочке» <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.</p> | Дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол» |
| | <p>«Пингвины» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения на лестнице координаций: ходьба, бег, прыжки, боковой галоп; развивать ловкость, быстроту, умение быстроориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p> | Лестница координаций |
| Январь | <p>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в</p> | Гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.) |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p> | |
| | <p>«Воробушки» <i>Цели и задачи:</i> формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения, учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p> | <p>Лестница координаций</p> |
| | <p>Открытое занятие для родителей «Теремок» <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.</p> | <p>модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки бибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)</p> |
| | <p>«Вороны» <i>Цели и задачи:</i> формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения: бег, ходьба с высоким подниманием колена.</p> | <p>Лестница координаций</p> |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| <p>Февраль</p> | <p>«Нам весело!» (с воздушными шариками) Цели и задачи: формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p> | <p>Воздушные шарик по количеству детей, гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке» Цели и задачи: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p> | <p>Индивидуальные коврики, дорожки</p> |
| | <p>«К обезьянкам в гости» Цели и задачи: через воображаемый раздражительный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p> | <p>Игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удав»</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» Цели и задачи: дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p> | <p>Индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p> |

| | | |
|--------------------|---|--|
| <p>Март</p> | <p>«Прогулка на цветочную поляну» <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте</p> | <p>Дорожки, «следочки», воротики, наклонные доски, гимнастические маты, «Батут»</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p> | <p>Индивидуальные коврики, дорожки</p> |
| | <p>«Мы играем!» <i>Цели и задачи:</i> дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого</p> | <p>Гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания</p> | <p>Индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»</p> |

| | | |
|----------------------|--|---|
| <p>Апрель</p> | <p>«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений</p> | <p>Колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, стойки – ориентиры, ленточки, вожжи (2 шт.)</p> |
| | <p>Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали» <i>Цели и задачи:</i> формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон</p> | <p>Индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей</p> |
| | <p>«Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули</p> | <p>модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры</p> |
| | <p>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» <i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p> | <p>игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| Май | <p align="center">Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы)</p> | Индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка |
| | <p align="center">«Поиграй-ка, парашют!»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске</p> | Пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули |
| | <p>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</p> <p>Цель: доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p> | Атрибуты: игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски. |

2.4. Планируемые результаты

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность, в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств дошкольников (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Оценка результатов обучения на базовом уровне

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

| Объект педагогической диагностики (мониторинга) | Формы и методы педагогической диагностики | Периодичность проведения педагогической диагностики | Сроки проведения педагогической диагностики |
|---|---|---|---|
| Индивидуальные достижения детей | Наблюдение | 2 раза в год | октябрь, май |

| Мониторинг | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|--|-----|---|-----|---|-----|---|-----|
| № | Фамилия, имя, ребенка | Демонстрирует двигательные способности | | Выполняет танцевальные и гимнастические упражнения, комплексы программы | | Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию | | Проявляет творческую самостоятельность, инициативу, умеет импровизировать | |
| | | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год обучения | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 академическому часу |

Материально – техническое обеспечение программы

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|--|------------|
| 1 | Музыкальный центр | 1 шт. |
| 2 | СД диски, флешнаполнители с записями | В наличие |
| 3 | Индивидуальные коврики | 20 шт. |
| 4 | Балансиры | 10 шт. |
| 5 | Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки | По 20 шт. |
| 6 | Кубики, мякиши | По 20 шт. |
| 7 | Гимнастические палки | 20 шт. |
| 8 | Обручи, колечки | 20 шт. |
| 9 | Тоннели | 2 шт. |
| 10 | Воротки | 6 ш. |
| 11 | Дорожки | 5 шт. |
| 12 | Гимнастическая скамейка | 2 шт. |
| 13 | Наклонные доски | 2 шт. |
| 14 | Гимнастическая лестница | 4 шт. |
| 15 | Гимнастические маты | 4 шт. |
| 16 | Шнуры | 4 шт. |
| 17 | Пособие «Парашют» | 1 шт. |
| 18 | Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка | 6 шт. |

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования Бойко Евгенией Андреевной в рамках его должностных обязанностей.

Методические материалы

Словесные метод: создает у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядный методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: - метод упражнений; - игровой; - круговой тренировки.

3.2.Формы аттестации

Формами контроля являются начальная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме открытых занятий.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения итоговой аттестации учащихся, является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Малыши-крепьши».

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ № 273); - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области"; - СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; - Устав МБДОУ детского сада №12 - Положением об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг в МБДОУ детский сад №12

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Вавилова Е.Н., «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983 г.,
- 2.Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987 г.,
3. В.М.Нищев, Н.В.Нищева Весёлая анатомия. Формирование представлений о себе и своём теле.
4. Т.В.Калинина, С.В.Николаева, О.В.Павлова, И.Г.Смирнова Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет
5. С.В.Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
6. Журналы «Инструктор по физической культуре» - 2015-2016 гг.
- 7.«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010 г.;
- 8.Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993 г.;
- 9.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002 г.;

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСЫ,
РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ**

1. <https://libsport.ru/> (Российская спортивная энциклопедия).
2. <http://www.teoriya.ru/ru/journals> (Теория и практика физической культуры).
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта).
4. <https://spo.1sept.ru/urok/> («Я иду на урок физкультуры»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821306

Владелец Катаева Наталья Владимировна

Действителен с 15.11.2024 по 15.11.2025