


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Березка»  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждена:  
приказом № 80 от 29.08.2023г.  
заведующий МБДОУ д/с «Березка»  
 (Н.Е.Давыдова)



*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спортивный калейдоскоп»  
для детей 3-4 года  
срок реализации -1 год.*

**Составитель:**  
воспитатель по физической культуре  
МБДОУ д/с «Березка» В.В.Трушина

р.п. Дмитриевка  
2023 год

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Березка»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивный калейдоскоп»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Трушина Вера Владимировна, воспитатель по физической культуре
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1 Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); <b>«Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам летних оздоровительных смен», разработанных Управлением образования и науки Тамбовской области совместно с Тамбовским областным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»;</b></p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН</p>

4.2. Область применения	2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-оздоровительная
4.4 Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5 Вид программы	общеразвивающая
4.6 Возраст дошкольников по программе	от 3 до 4 лет
4.7 Наполняемость учебных групп	18 человек
4.8. Объем и срок освоения программы	Программа «Спортивный калейдоскоп» рассчитана на 1 год обучения (72 занятия в год)
4.9 Режим занятий	Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю; продолжительность занятия 20-30 минут.
4.10 Календарный учебный график	Количество учебных недель – 36 Начало занятий – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.
4.11 Актуальность программы	Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа. Содержание программы ориентировано на изучение и поиск более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым

<p><i>4.12 Новизна программы</i></p>	<p>набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.</p> <p>Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.</p> <p>Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.</p> <p>Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.</p>
<p><i>4.13 Отличительная особенность</i></p> <p><i>4.14 Педагогическая целесообразность</i></p>	<p>Программа направлена на формирование у дошкольника интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.</p> <p>Занимаясь по программе «Спортивный калейдоскоп», дети дошкольного возраста имеют возможность не только овладеть различными умениями и навыками в области физической культуры, но и развивают необходимые психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Занятия по программе благотворно влияют на детский организм, помогают улучшить настроение, развивают внимание, сосредоточенность, организованность. Помогают развивать воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.</p>

4.15 Цель программы	Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.
4.16 Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранение и укрепление здоровья детей;</li> <li>2. Формирование привычки к здоровому образу жизни;</li> <li>3. Формирование двигательных навыков и умений;</li> <li>4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);</li> <li>5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);</li> <li>6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;</li> <li>7. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;</li> <li>8. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.</li> </ol>
4.17 Ожидаемые результаты	<p><b>К концу года дети должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль занятий физической культурой в жизнедеятельности детей;</li> <li>- значение физических упражнений для укрепления здоровья детей;</li> <li>- названия гимнастических упражнений;</li> <li>- как правильно ходить, бегать врассыпную, в колонне; перешагнуть, перепрыгнуть через предмет, лазать по гимнастической лестнице, скамейке; катить, бросать, ловить мяч;</li> <li>- название спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>уметь:</b> - выполнять упражнения на развитие двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физические качества: быстроту, силу, скоростно-силовые, ловкость, координацию движений и др.</li> <li>- бегать со скоростью по одному и врассыпную, прыгать, лазать, перешагивать предметы, бросать и ловить мяч, попадать в цель, быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>
4.18 Особенности организации образовательного процесса	Программа имеет несколько основных разделов: занимательная разминка, комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения, полоса препятствий (основные виды движений), веселый тренинг,

<p>4.19 <i>Формы организации деятельности учащихся:</i></p>	<p>подвижные игры. групповые занятия</p>
<p>4.20 <i>Формы занятий</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционные</li> <li>- занятия круговой тренировки</li> <li>- занятия – путешествия</li> <li>- музыкально–ритмическая гимнастика,</li> <li>- мини–походы,</li> <li>сюжетно–ролевые занятия</li> <li>- игровые</li> <li>- обучающие</li> <li>- познавательные</li> </ul>
<p>4.21 <i>Основные методы и методические приёмы</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный метод (объяснение)</li> <li>- наглядный (показ, иллюстрации)</li> <li>- поисковый (поиск новых идей, материалов)</li> <li>- креативный (творческий подход)</li> <li>- метод индивидуальной работы</li> </ul>
<p>4.22 <i>Условия реализации программы</i></p>	<p>Занятия проходят в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал хорошо освещаться и периодически проветривается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Материально- техническое обеспечение:</b></p> <p>музыкальный центр ноутбук подключение к сети интернет</p> <p><b>Спортивное оборудование:</b></p> <p>мячи (малые, большие, фитболы) гимнастические палки обручи мешочки с песком гимнастические скамейки гимнастическая лестница кегли мат массажные дорожки гантели скакалки баскетбольные кольца</p>
<p>4.23 <i>Оценка</i></p>	<p>Оценка качества реализации программы включает в</p>

*результатов  
обучения по  
программе*

себя вводный и итоговый контроль учащихся.

*Вводный контроль:* определение уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей в начале учебного года.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце учебного года. Он направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических умений и навыков.

Результаты достижений освоения программного материала подразделяются на высокий, средний и низкий уровень развития.

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

#### **Актуальность**

Содержание программы ориентировано на изучение и поиск более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Спортивный калейдоскоп» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

## **Новизна**

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

## **Педагогическая целесообразность**

Занимаясь по программе «Спортивный калейдоскоп», дети дошкольного возраста имеют возможность не только овладеть различными умениями и навыками в области физической культуры, но и развивают необходимые психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Ещё один положительный момент – это то, что занятия по программе благотворно влияют на детский организм, помогают улучшить настроение, развивают внимание, сосредоточенность, организованность. Помогают развивать воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

### ***Адресат программы***

Программа «Спортивный калейдоскоп» охватывает возрастной диапазон от 3 до 4 лет.

### ***Условия набора в учебную группу***

В группу обучения принимаются по желанию все дети данного возраста, независимо от уровня физических способностей и подготовленности.



### ***Количество учащихся***

Наполняемость учебной группы: 18 человек.

### ***Объём и срок освоения программы***

Срок реализации программы «Спортивный калейдоскоп» – 1 год.

### ***Режим занятий***

Продолжительность занятия – 20-30мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

### ***Календарный учебный график***

Начало занятий – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

**Цель программы:** повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

### **Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни;
3. Формирование двигательных навыков и умений;
4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
7. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
8. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

## Содержание программы

### Перспективный план занятий

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)		
Октябрь	Полоса препятствий №1	Качалочка Цапля	Солнышко и дождик Мы – осенние листочки Найди игрушку Затейники
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда Оловянный солдатик	Медведь Еж с ежатами Гимнастика Воздушный шар
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
Январь	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель	Догони мяч Снежинки и ветер
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	Кот и мыши Воробушки и автомобили Птенчики и птицы

			Все спортом занимаются
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница велосипед	Лягушки Одуванчики Море волнуется Угадай, чей голосок.

## Содержание учебного плана

### Структура занятий

*Вводная часть:*

Занимательная разминка - 4-5мин

*Основная часть:*

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 2мин.

ОРУ - 3-5 мин

ОВД - 5-8 мин.

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3-5мин

*Заключительная часть:*

Игра малой подвижности – 1-3мин. или упражнения на расслабление.

### **Занимательная разминка**

#### ***Виды ходьбы:***

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

#### ***Виды бега:***

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

#### ***Виды прыжков:***

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

#### ***Виды ходьбы на четвереньках:***

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» -высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

## **Комплексы**

### **точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

#### ***1 комплекс (октябрь, ноябрь)***

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### ***2 комплекс (декабрь, январь, февраль)***

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

#### ***3 комплекс (март, апрель, май)***

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.  
Дозировка выполнения – 5-10 раз.

## Общеразвивающие упражнения

месяц	инвентарь
<b>Сентябрь</b>	Без предметов
<b>Октябрь</b>	С кубиками Со средним мячом.
<b>Ноябрь</b>	С палкой С обручем.
<b>Декабрь</b>	С ленточкой С кубиками.
<b>Январь</b>	С большим мячом С платочками.
<b>Февраль</b>	С обручем С кубиками.
<b>Март</b>	С колечком С палкой.
<b>Апрель</b>	С ленточкой С большим мячом.
<b>Май</b>	С колечком Со средним мячом.

### Полоса препятствий (ОВД)

#### *Задачи.*

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

#### *Перечень игровых заданий*

##### **№1**

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль

##### **№2**

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей

##### **№3**

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч

3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель

#### **№4**

1. Ходьба по массажным коврикам
2. Прыжки на мяче-хопе
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами

#### **№5**

1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан

#### **№6**

1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча.

### **Веселый тренинг.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

#### ***Перечень игровых упражнений***

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх - в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

### **Подвижные игры.**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность. Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

### **Предполагаемые результаты**

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Развивают физические качества, посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышают уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Понимают важность: правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений.

После прохождения программы обучения дошкольники должны

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль занятий физической культурой в жизнедеятельности детей;</li> <li>- значение физических упражнений для укрепления здоровья детей;</li> <li>- названия гимнастических упражнений;</li> <li>- как правильно ходить, бегать в рассыпную, в колонне; перешагнуть, перепрыгнуть через предмет, лазать по гимнастической лестнице, скамейке; катить, бросать, ловить мяч;</li> <li>- название спортивного инвентаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие двигательных качеств;</li> <li>- развивать физические качества: быстроту, силу, скоростно-силовые, ловкость, координацию движений и др.</li> <li>- бегать со скоростью по одному и в рассыпную, прыгать, лазать, перешагивать предметы, бросать и ловить мяч, попадать в цель, быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной образовательной программы»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Перечень материально-технического обеспечения**

№ п/п	Наименование
-------	--------------



1.	Музыкальный центр
2.	Ноутбук
Спортивное оборудование	
1.	Мячи (малые, большие, фитболы)
2.	Гимнастические палки
3.	Обручи
4.	Мешочки с песком
5.	Гимнастические скамейки
6.	Гимнастическая лестница
7.	Кегли
8.	Мат
9.	Массажные дорожки
10.	Гантели
11.	Скакалки
12.	Баскетбольные кольца

### **Информационное обеспечение**

Подключение к сети Интернет.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области «физическое воспитание», без предъявления требований к стажу работы.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### **2.3 Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;

- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- мероприятия с участием родителей.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный и итоговый контроль учащихся.

*Вводный контроль:* определение уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей в начале учебного года.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце учебного года. Он направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических умений и навыков.

Результаты достижений освоения программного материала подразделяются на высокий, средний и низкий уровень развития.

### **Технологии, формы и методы обучения.**

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разновозрастного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий: традиционные, музыкально–ритмическая гимнастика, мини–походы, занятия круговой тренировки, сюжетно–ролевые, игровые и др.

## **2.4 Список литературы**

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000