

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 192»

Согласовано
педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2023г.



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 192
Типало Е.Е.
Приказ № 115 от 31.08.2023 г.

Программа
дополнительного образования
**«Спортивно-оздоровительные занятия для
дошкольников»**

Составитель:
Инструктор по ФК
Ермакова Е.И.
Киршина Е.А.

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа педагога разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
- Конституцией Российской Федерации ст.43, 72;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 "О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий";
- Режимы работы дошкольных образовательных организаций;
- Программой "Старт" (физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет) под редакцией Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной.

Цель программы: всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Задачи программы:

- оздоровительно-профилактические;
- развивающие;
- воспитательные;
- обучающие

Оздоровительно - профилактические задачи:

- развитие и улучшение адаптационных возможностей ребенка к изменениям внутренней среды организма (изменение частоты дыхания, ЧСС, противодействия вирусным инфекциям и т.п.) и воздействия факторов внешней среды (резкое колебание температуры воздуха, воды, изменения солнечной и корково-земной активности и т.п.);
- увеличение функциональных возможностей различных систем организма в соответствии с возрастными возможностями;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика нарушений осанки и положений конечностей;

- выработка устойчивых навыков владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях.

Развивающие:

- развитие опорно-двигательных реакций;
- развитие чувства схемы собственного тела и ориентировки в пространстве;
- развитие вестибулярных реакций;
- развитие глобальной координации между туловищем и всеми конечностями;
- развитие мышечно - суставных и кожных ощущений;
- развитие мышц шейно-воротниковой зоны, мышц плечевого пояса и рук;
- развитие силы мышц туловища и нижних конечностей;
- развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук;
- развитие у детей творческой активности.

Воспитательные:

- формирование положительных эмоций при выполнении движений, преодолении различных препятствий;
- привитие естественного стремления к двигательной активности, включая самостоятельную;
- воспитание нравственно-волевых качеств.

Обучающие:

- знакомить детей со строением тела и внутренними органами (это помогает ощущать, "осознавать" двигательный процесс в целом и отдельные движения);
- учить детей направлять мысли и чувства на процесс движения;
- учить владеть своим телом ;
- учить регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил;
- обучать правильному выполнению основных видов движения и спортивных упражнений.

Формы реализации:

традиционные и инновационные формы физического воспитания, которые рекомендуются для дошкольного образовательного учреждения:

- традиционные физкультурные занятия;
- оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- упражнения на спортивных снарядах;
- акробатические упражнения;
- развивающие игры с физкультурными пособиями;
- игровые упражнения с элементами спорта;
- самостоятельная двигательная активность детей (свободный стиль).

Принципы организации деятельности:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
4. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
5. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
6. Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:
 - индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
 - системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений;
 - регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие;
 - последовательности выполнения упражнений;
 - длительности применения физических упражнений,
 - постепенного нарастания физической нагрузки;
 - разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений.

Условия реализации программы:

Спортивный зал с наличием спортивного оборудования и инвентаря.

Площадь зала: 90 кв.м

Спортивное оборудование и инвентарь:

№пп	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Маты	8 шт.
4.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
5.	Гимнастическая скамья	2 шт.

6.	Балансир	2 шт.
7.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
8.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
9.	Доска с крючками	2 шт.
10.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
11.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
12.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
13.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
14.	Лестница веревочная	2 шт.
15.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
17.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.
18.	Мяч сенсорный	3 шт.
19.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
20.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.
21.	Стойки баскетбольные	2 шт.
22.	Набор кубов	1 шт.
23.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
24.	Фишки оранжевые	20 шт.
25.	Кегли большие	8 шт.
26.	Кегли маленькие	10 шт.
27.	Кольцеброс	2 шт.
28.	Бадминтон	1 шт.
29.	Мячи на веревке	6 шт.
30.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
31.	Медицинбол	6 шт.
32.	Мешочки для метания	20 шт.
33.	Сетка волейбольная	1 шт.
34.	Палки гимнастические	30 шт
35.	Клюшки хоккейные	2 шт
36.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт
37.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
38.	Мячи резиновые диаметр 15 см	10 шт.
39.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
40.	Скакалки	20 шт.
41.	Фитбол	4 шт.
42.	Обручи диаметр 60см	29 шт.

43.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.
44.	Железные обручи	2 шт.
45.	Платочки	20 шт.
46.	Ленточки цветные двойные	10 шт
47.	Туннель	2 шт
48.	Туннель набор	1 шт.
49.	Мячи баскетбольные	15 шт.
50.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
51.	Мяч массажный	30 шт.
52.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
53.	Гантели пластмассовые	30 пар
54.	Эстафетная палочка	4 шт.
55.	Флажки разноцветные	100 шт.
56.	Коврик «Камешки»	1 шт
57.	Коврик «Травка»	1 шт.
58.	Коврик со следочками набор 3 шт.	1 шт.
59.	Набор кубиков (2x20)	2 шт.
60.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
61.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
62.	Кочки «Ежик»	24 шт.
63.	Диск «Здоровье»	15 шт.
64.	Батут	1 шт.
65.	Беговая дорожка	1 шт.
66.	Велотренажер	1 шт.
67.	Гребной тренажер	1 шт.
68.	Мини твист	1 шт
69.	Силовой тренажер	1 шт.
70.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.
71.	Лесенка-балансир	2 шт.
72.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.
73.	Ворота с сеткой	2 шт.
74.	Ящик для игрушек большой	2 шт.
75.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
76.	Мишень навесная	2 шт.
77.	Канат большой	1 шт.
78.	Канат маленький	1 шт.
79.	Портативное табло	1 шт.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

3-7 лет

Сроки реализации образовательной программы:

1 год

№ пп	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
1	2 занятия	8 занятий	72 занятия

Прогнозируемые результаты:

1. Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных)
2. Сформированы основные двигательные качества и потребность в двигательной активности.
3. Самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения.
4. Любознательный, активный.
5. Эмоционально отзывчив.

Способы определения результативности:

Для определения результативности разработана разноуровневая диагностика развития физических качеств. Диагностика состоит из тестов - задания на определение развития физических качеств и навыков владения своим телом на спортивных снарядах.

Проводится 2 раза в год. (Приложение 1).

Приложение 1

Динамика развития физических качеств

№пп	Фамилия, имя ребенка	Подтягивание	Отжимание	СМЖ (уголок)	Меткость (медицинбол)	Гибкость

**Показатели развития навыков владения своим телом
на спортивных снарядах.**

№пп	Фамилия, имя ребенка	Гимнастическая скамейка	Гимнастическая стенка	Диск здоровья	Фитбол

Обследование ребенка направлено на получение сведений о его возможностях и умениях, которые по мере роста и развития ребенка изменяются и уточняются. Тестирование проходит в игровой форме.

Динамика развития двигательно-игровых навыков у детей 3— 7 лет:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, метание, ползание, лазанье);
- упражнения на спортивных снарядах (гимнастической стенке, турнике, гимнастической скамейке, горизонтальной и наклонной лесенках, тренажерах);
- зимние спортивные упражнения (катание на санках, ледяных на дорожках,
- летние спортивные упражнения (катание на самокате, велосипеде);
- профилактические упражнения (по рекомендации педиатра или психолога): дыхательная гимнастика, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, подражательные движения в ползании, ходьбе, прыжках и беге, релаксация;
- акробатические упражнения, перекаты, группировки и кувырки;
- развивающие игры с физкультурными пособиями: кеглями, мячами, палками, летающими тарелками, обручами и др.;
- подвижные и малоподвижные игры, хороводы без использования предметов; игровые упражнения с элементами спорта: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, большой теннис, городки;
- спортивные упражнения для талантливых детей: с элементами спортивной и художественной гимнастики, спортивной и цирковой

акробатики.

Методические пособия и используемая литература:

1. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет". Часть 1 Программа "Старт". - Москва, Владос, 2014. -315с.
2. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет". Часть 2 Конспекты занятий для младшей и средней групп. - Москва, Владос, 2014.-207с.
3. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет". Часть 3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе группы. Спортивные праздники и развлечения. - Москва, Владос, 2014.-253с.