Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»

Шкотовского муниципального района Приморского края

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №40 «Маячок» пос. Подъяпольское

Шкотовского муниципального округа Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_ Петренко Н.Ю.

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Басова Ольга Алексеевна,

воспитатель

пос. Подъяпольское

2024 год

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Разработка дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Спортивный калейдоскоп» (далее - Программа) обусловлена необходимостью поиска более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста. Создание здоровьесберегающей среды в учреждениях дошкольного образования (ДОУ) является актуальной задачей в свете ухудшения состояния здоровья детей.

Сегодня мы наблюдаем тревожную тенденцию увеличения числа детей с различными хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии. В связи с этим особенно важно своевременное внедрение профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс. Программа «Спортивный калейдоскоп» отвечает современным требованиям и способствует реализации государственной политики в области дополнительного образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

**Новизна:** Программа «Спортивный калейдоскоп» разработана на основе программы «Малыши-крепыши» О.В. Бережновой и В.В. Бойко, физического развития детей в возрасте 3–7 лет. Важным аспектом данной программы является интеграция оздоровительных технологий, что составляет её уникальность.

Основные ориентиры программы:

Оздоровительные технологии: Основное внимание уделяется сочетанию физической активности с методами оздоровления и психологии, которые представлены в этой программе. Это включает не только физические упражнения, но и дыхательные и релаксационные техники, что вносит в обучение более широкий спектр влияния на развитие детей.

Дыхательная гимнастика и элементы психогимнастики: В отличие от традиционных программ, «Спортивный калейдоскоп» включает дыхательную гимнастику и психогимнастику, что позволяет не только развивать физические качества, но и благоприятно влиять на эмоциональное состояние детей, что в конечном итоге способствует улучшению их общего самочувствия и настроения.

Игровые и художественные методы: Программа активно использует игротерапию и музыкотерапию, что делает занятия более увлекательными и помогает развить креативность и воображение у детей. Это значительно отличается от других программ, где основной акцент делается на физическую подготовку без учета эмоционального аспекта.

Структура и методы: Поставка образовательных задач и структурирование учебного плана также отличают эту программу. В ней предлагается целостный подход к развитию ребенка, который включает инициативу и активное участие самого ребенка в процессе, что приводит к повышению интереса и мотивации к занятиям.

Обширная литература и методические рекомендации: Программа основана на обширной теоретической базе и актуальной литературе в области детской физиологии, психологии и педагогики. Используемые методы и приемы свидетельствуют о многогранном подходе к физическому развитию, который учитывает все аспекты формирования личности ребенка.

Программа «Спортивный калейдоскоп» выделяется среди остальных тем, что она интегрирует физическую активность с оздоровительными и психологическими аспектами, что является значительным преимуществом для всестороннего развития детей. Это делает её актуальной и востребованной, а также позволяет успешно реализовывать образовательные цели, нацеленные на комплексное развитие детей 3–7 лет.

 Программа заключаются в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, релаксацию, элементы психогимнастики, гимнастику для глаз, игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Адресат программы** Программа рассчитана длядошкольников пос. Подъяпольское 5-7 лет, посредством систематических занятий физической культуры.

**Организация образовательного процесса:**

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** групповая

**Режим занятий:** 1 раз в неделю во второй половине дня по 30 мин.

**Время проведения занятий**: четверг 15:30

**Сроки реализации программы:** 8 месяцев (32 недели)

**Срок освоения программы:** 32 часа

**Наполняемость группы:** 10 -15 человек.

**Возраст обучающихся:** 6-7 лет

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Укрепление здоровья воспитанников ДОУ посредством игровой деятельности.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1.  Воспитание у детей ценностей здорового образа жизни через физическую активность.

2. Воспитание смелости, активности, чувства уверенности.

 3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

 **Развивающие:**

1. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

2. Развитие скорости и быстроты реакций передвижения.

3. Развитие координации движений моторики организма.

**Обучающие:**

1. Обучить детей основам правильного выполнения упражнений.

2.  Научить детей основным спортивным навыкам.

3. Воспитанники овладеют основным приёмам самомассажа.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 2024/2025 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****П/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | **Раздел 1. Комплекс № 1****Введение в программу** | 2 |  |  | Проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение |
| **Тема: 1.1.** Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий. |  | 0,5 |  |
| **Тема: 1.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с платочками. |  |  | 1,5 |
| 2. | **Раздел 2. Комплекс № 2** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема: 2.1.** Закрепление знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема: 2.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений в парах. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы |  |  | 1.5 |
| 3. | **Раздел 3.** **Комплекс № 3** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 3.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 3.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. |  |  | 1,5 |
| 4. | **Раздел 4.****Комплекс № 4** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 4.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 4.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж живота. |  |  | 1,5 |
| 5. | **Раздел 5.****Комплекс № 5** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 5.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 5.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мячом. |  |  | 1,5 |
| 6. | **Раздел 6.****Комплекс № 6** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 6.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 6.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с косичкой. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж рук. |  |  | 1,5 |
| 7. | **Раздел 7.** **Комплекс № 7** | 2 |  |  | Промежуточный контроль;Открытое занятие |
| **Тема 7.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 7.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Самомассаж позвоночника. |  |  | 1.5 |
| 8. | **Раздел 8.****Комплекс № 8** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 8.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
|  | **Тема 8.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Самомассаж головы. |  |  | 1,5 |  |
| 9. | **Раздел 9.****Комплекс № 9** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 9.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 9.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на лавочках. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж тела под музыку. |  |  | 1,5 |
| 10. | **Раздел 10.****Комплекс № 10** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 10.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 10.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж шейных позвонков. |  |  | 1,5 |
| 11. | **Раздел 11.** **Комплекс № 11** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 11.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 11.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Самомассаж лица. |  |  | 1,5 |
| 12. | **Раздел 12.**  **Комплекс № 12** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 12.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 12.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. |  |  | 1,5 |
| 13. | **Раздел 13.** **Комплекс № 13** | 2 |  |  | Текущий мониторинг |
| **Тема 13.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 13.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мешочками. Самомассаж ушных раковин. |  |  | 1,5 |
| 14. | **Раздел 14.****Комплекс № 14** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 14.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 14.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений со шнуром. Самомассаж головы. |  |  | 1,5 |
| 15. | **Раздел 15.** **Комплекс № 15** | 2 |  |  | Текущиймониторинг |
| **Тема 15.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0,5 |  |
| **Тема 15.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Игры-эстафеты. |  |  | 1,5 |
| 16. | **Раздел 16.** **Комплекс № 16** | 2 |  |  | ИтоговыйконтрольСпортивноеразвлечение |
| **Тема 16.1.** Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. |  | 0.5 |  |
| **Тема 16.2.** Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на фитболах с обручем. |  |  | 1,5 |
|  | **Итого** | **32** | **8** | **24** |  |

**Содержание учебного плана 2024-2025 года обучения**

**Раздел 1. Комплекс №1. Введение в программу**

***Теория*:** (0.5ч) Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.

Знакомство с используемыми для работы материалами и оборудованием. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Техника безопасности и гигиена спортивных занятий. Основные правила и требования спортивных занятий. Требования к одежде, обуви, размещению в зале. ТБ и правила поведения на занятии. ТБ при использовании спортивного оборудования, инвентаря. Познакомить с простыми основными правилами выполнения упражнений.

***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с платочками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра «Хвостики», малоподвижная игра«У кого мяч?».

**Раздел 2. Комплекс № 2**

***Теория:*** (0.5ч) Закрепление знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений в парах. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра «Мы – веселые ребята», «Пингвины», малоподвижная игра «Догонялки».

**Раздел 3. Комплекс № 3**

***Теория:*** (0.5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж шеи. Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Не попадись», малоподвижная игра «У кого мяч?».

**Раздел 4. Комплекс № 4**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж живота. Подвижная игра «Ловишки-перебежки», малоподвижная игра «Затейники».

**Раздел 5. Комплекс № 5**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мячом. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж спины. Подвижная игра «Охотники и зайцы», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**Раздел 6. Комплекс № 6**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика***:(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с косичкой. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж рук. Подвижная игра «Мороз Красный нос», малоподвижная игра «У кого мяч?».

**Раздел 7. Комплекс № 7**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра «Хвостики», малоподвижная игра с мячом «Съедобное - несъедобное».

**Раздел 8. Комплекс № 8**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра «Охотники и утки», малоподвижная игра с мячом «У кого мяч?».

**Раздел 9. Комплекс № 9**

 ***Теория:*** (0,5ч)Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на лавочках. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж тела под музыку. Подвижная игра «Хитрая лиса», малоподвижная игра с мячом «Мяч водящему?».

**Раздел 10. Комплекс № 10**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж шейных позвонков. Подвижная игра «Ловишки с ленточками», малоподвижная игра с мячом «Пробеги неслышно».

 **Раздел 11. Комплекс № 11**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж лица. Подвижная игра «Пожарные на учениях», малоподвижная игра с мячом «Здоровое питание».

**Раздел 12. Комплекс № 12**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра на фитболах «Собери бусы», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**Раздел 13. Комплекс № 13**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мешочками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж ушных раковин. Подвижная игра на «Мышеловка», малоподвижная игра «Клоун».

**Раздел 14. Комплекс № 14**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений со шнуром. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра со скакалкой «Удочка», малоподвижная игра «Что изменилось?»

**Раздел 15. Комплекс № 15**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, правил игр-эстафет и малоподвижных игр. ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Игры-эстафеты: «Построй крепость», «Прыжки в парах», «Чья тачка первая», «Мяч над головой», «Перетягивание каната», «Кто быстрее?» (на фитболах); малоподвижная игра «Угадай животное»

**Раздел 16. Комплекс № 16**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, правил сказочных игр-эстафет и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на фитболах с обручем. Разучивание и отработка основных видов движений. Сказочные игры-эстафеты: «Конек-Горбунок», «Незнайка на воздушном шаре», «Лягушка-путешественница», «Ядро Барона Мюнхаузена», «Лиса Алиса и Кот Базилио»; малоподвижная игра «Ветерок играет с листьями»

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** результаты:

1. Обучающийся сможет самостоятельно уделять внимание регулярным физическим активностям;
2. Воспитание взаимоуважения, честности, отзывчивости и доброжелательного отношения к товарищам в коллективе и играх.
3. Развитие чувства уверенности в себе.

**Метапредметные результаты:**

1. Обучающийся будет знать основные принципы здорового образа жизни и виды спорта.
2. Обучающийся приобретёт навыки правильного выполнения основных видов движений, упражнений, игр.

**Предметные** **результаты:**

1. Обучающийся будет знать приёмы самомассажа, значение физической активности для здоровья и общего развития.
2. Обучающийся будет уметь правильного выполнять упражнения, самомассаж.
3. Обучающийся будет владеть основными спортивными навыками, такими как координация, баланс, гибкость.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

**Место проведения**:

1. Спортивная площадка;
2. Спортивный зал

**Вспомогательное оборудование**:

1.Музыкальный центр;

2.Аудио - файлы для музыкального сопровождения

**Спортивное оборудование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гантели детские | 20 |
| 2 | Гимнастические тоннели | 2 |
| 3 | Флажки | 20 |
| 4 | Кубики | 20 |
| 5 | Дуга для подлезания | 8 |
| 6 | Коврик гимнастический | 10 |
| 7 | Мат большой | 2 |
| 8 | Ленточки | 20 |
| 9 | Стенка гимнастическая | 4 |
| 10 | Мяч резиновый | 10 |
| 11 | Мяч фитбол | 10 |
| 12 | Мешочки для метания | 10 |
| 13 | Обруч | 10 |
| 14 | Палка гимнастическая | 10 |
| 15 | Полусфера балансировочная | 5 |
| 16 | Скакалка | 10 |
| 17 | Скамья гимнастическая | 2 |
| 18 | Кольцебросы | 4 |
| 19 | Канат | 1 |
| 20 | Маски-шапочки | 10 |

1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.
3. Картотека подвижных игр на фитболах.
4. Картотека физических упражнений на фитболах.
5. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики/ Н.В. Нищева.-М.: Детство-Пресс, 2020.-80с.
6. Степаненкова Э.А. Воспитание ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх/Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. – М.: Компания Спутник, 2019. – 200с.
7. Степаненкова Э.А. Методика проведения подвижных игр/ Я Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.- 859с.
8. Финогенова Н.В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Подготовительная группа/Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. – М.: Учитель, 2018.-168с.

**Интернет - источники**

1. [**https://nsportal.ru/user/95948/page/metodika-podvizhnye-igry-stepanenkova-e-ya**](https://nsportal.ru/user/95948/page/metodika-podvizhnye-igry-stepanenkova-e-ya) **-** образовательная социальная сеть nsportal.ru
2. [**https://docs.yandex.ru/docs/view**](https://docs.yandex.ru/docs/view) **-** картотека самомассаж для дошкольников
3. [**https://vk.com/topic-211846686\_49301330?ysclid=m1jztjpfcz129516058**](https://vk.com/topic-211846686_49301330?ysclid=m1jztjpfcz129516058)

- сообщество «СПОРТики» методическая литература ВКонтвкте

**Н****ормативно-правовая база:**

 Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

* Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Стратегии развития воспитания граждан РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
* Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина РФ.

 При разработке структуры программы использовались методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, разработанные Министерством образования и науки Российской Федерации в 2015г.,

**Список литературы для родителей и детей**

1. Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. – М.: Книга по Требованию, 2008.-256сВласенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников/ Н.Э. Власенко. - М.: Айрис - пресс, 2011.-160с.
2. Долбилова Ю.В. Игры в сапогах-скороходах. Подвижные игры/ Ю.В. Долбилова.-М.: Феникс, 2008.-256с.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
3. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М., Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2016. – 224 с

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Основным методом контроля является систематическое наблюдение за деятельностью детей в процессе выполнения физических упражнений и игровой деятельности, спортивных соревнованиях, праздниках, развлечениях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объект педагогического мониторинга | Формы и методы педагогического мониторинга | Периодичность проведения педагогического мониторинга | Длительность проведения педагогического мониторинга | Сроки проведения педагогического мониторинга |
| Индивидуальные достижения детей | Наблюдения | 2 раза в год | 1-2 недели | ОктябрьМай |

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в диагностических картах и сводных таблицах. Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

**Проведение диагностики включает в себя следующие этапы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Результативность** |
| 1 | Изучение медико-педагогической документации; | Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников |
| 2 | Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ | Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка |
| 3 | Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности; | Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме |
| 4 | Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков | Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** |
| **Фамилия, имя ребенка** | Сформированность основных видов движений |
|  | **1**  | **2** | **3** | **4** |  **5** |  **6** |
| **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** | **Н** | **К** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Под номерами в таблице перечень основных видов движений**:

**1** - ходьба; **2** - бег; **3** - прыжки; **4** - ползание, лазание; **5** - рав­новесие;

**6** - катание, бросание, ловля, метание.

**Н** - начало года; **К** - конец года.

 **Критерии оценки показателей:**

**3 балла** - уровень развития сформирован;

**2 балла** - уровень развития частично сформирован;

**1 балл** - уровень развития не сформирован.

**2.3 Методические материалы**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательная деятельность осуществляется средствами игр, являющимися основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности.

Педагогические технологии опираются на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

**Технологии:**

**1. Здоровьесберегающие**

 Эта технология направлена на укрепление здоровья детей и создание благоприятных условий для их физического и эмоционального благополучия. **Технологии дыхательной гимнастики:**

 Упражнения на дыхание помогают укрепить дыхательную систему и снижают уровень стресса.

**2. Игровые**

Игровые методики являются наиболее эффективными для вовлечения детей в процесс физического развития, так как они любят играть и легко усваивают новые навыки через игру.

* Подвижные игры: Игры на свежем воздухе, такие как «Прятки», «Салки», «Вышибалы», помогают детям развивать выносливость, координацию и командный дух.
* Сюжетно-ролевые игры: Технология использования сюжетно-ролевых игр, где дети имитируют определенные ситуации (например, «Мы – спортсмены»), помогает развивать фантазию и двигательные навыки.

**3. Музыкально-ритмические**

Музыка и ритм оказывают положительное влияние на физическое развитие и координацию движений детей.

* Музыкальная гимнастика: Упражнения на ритмическое движение под музыку способствуют развитию музыкального слуха, ритма и общей моторики.
* Танцевальные упражнения: Комплекс танцевальных движений развивает координацию и чувство ритма у детей.

**4. Образовательные**

Различные образовательные методики интегрируются в физическую активность для комплексного развития.

* Метод проектов: Применение проектной деятельности, например, проект «Фитнес для малышей», где дети вместе с воспитателем создают комплекс упражнений.
* Метод «Ручного управления»: Включение в занятия элементов манипулятивной активности, таких как игры с мячами, обручами и другими спортивными инвентарями.

**5. Информационно-коммуникационные (ИКТ)**

Использование современных технологий для обучения правильным движениям и координации.

* Видеоуроки и мультимедийные презентации: Демонстрация видео с правильной техникой выполнения упражнений и спортивных игр.

**7. Нестандартные**

Фитбол-гимнастика: Упражнения с использованием фитболов помогают развивать баланс и укрепляют основные группы мышц.

Методы физического развития в ДОУ разнообразны и включают как традиционные, так и современные подходы.

**8.** **Технология самомассаж –** это техника, при которой человек самостоятельно выполняет массажные движения для улучшения своего физического и эмоционального состояния.

**Основные Методы:**

1. Разминочные упражнения - для подготовки мышц и суставов к нагрузке.
2. Подвижные игры - являются неотъемлемой частью физического развития:
3. Игры на свежем воздухе - помогают детям развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции.
4. Командные игры - способствуют развитию социального взаимодействия и коллективного духа.
5. Спортивные праздники

"День здоровья", "Малые Олимпийские игры", "Веселые старты". Это позволяет детям ощутить дух соревнований и развить командный дух.

1. Индивидуальные и групповые занятия
2. Занятия с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка:
* Для детей с особыми потребностями.
* Для детей с высоким уровнем физического развития - более сложные упражнения и задания.
1. Хороводы и танцевальные паузы

 Танцы и ритмическая гимнастика, включающие музыкальное сопровождение, помогают развивать чувство ритма, координацию и выразительность движений.

1. Коррекционные и профилактические упражнения

 Комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия, сколиоза и других нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 32 |
| Количество учебных дней | 32 |
| Продолжительность учебных периодов первое полугодиевторое полугодие | 01.10.2024 – 30.12.202412.01.2025 – 31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | 5-7 лет |
| Продолжительность занятия, час | 30 мин |
| Режим занятия | 1 раз в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | 32 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****П/п** | **Содержательные ориентиры деятельности** | **Объём** | **Временные границы** |
| 1. | Введение в программуКомплекс № 1  | 2 | 1-2 неделя октября |
| 2. | Комплекс № 2 | 2 | 3-4 неделя октября |
| 3. | Комплекс № 3 | 2 | 1-2 неделя ноября |
| 4. | Комплекс № 4 | 2 | 3-4 неделя ноября |
| 5. | Комплекс № 5 | 2 | 1-2 неделя декабря |
| 6. | Комплекс № 6 | 2 | 3-4 неделя декабря |
| 7. | Комплекс № 7 | 2 | 1-2 неделя января |
| 8. | Комплекс № 8 | 2 | 3-4 неделя января |
| 9. | Комплекс № 9 | 2 | 1-2 неделя февраля |
| 10. | Комплекс № 10 | 2 | 3-4 неделя февраля |
| 11. | Комплекс № 11 | 2 | 1-2 неделя марта |
| 12. | Комплекс № 12 | 2 | 3-4 неделя марта |
| 13. | Комплекс № 13 | 2 | 1-2 неделя апреля |
| 14. | Комплекс № 14 | 2 | 3-4 неделя апреля |
| 15. | Комплекс № 15 | 2 | 1-2 неделя май |
| 16. | Комплекс № 16 | 2 | 3-4 неделя май |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Борисова М. М Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 48с.
2. Желобкович Е.Ф «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 224с.
3. Кириллова Ю. А Физкультурные упражнения и подвижные игры с речевым сопровождением. – Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт-Петербург, 2012. -132с.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 128с.
7. Подольская Е.И Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2018. – 229с.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2- 7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019. – 144с.