

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С.КРАСНАЯ ПОЛЯНА
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №____ от____ 2018г

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Лучик»
_____ З.Я.Хорошилова

Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому воспитанию
«Крепыш»
для детей 3-5 лет
Срок реализации 6 месяцев.

Составитель –
Хорошилова В.С.

с.Красная Поляна
2018 г.

Содержание	Стр.
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
Отличительная особенность программы	4
Принципы построения программы	4
Успех реализации данной программы.	5
Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
Режим работы	7
Содержание программы	7
Методическое обеспечение программы	10
Диагностика освоения содержания программы	10
Основное учебное оборудование	11
Список литературы	12
Приложение 1	13
Приложение 2	14

Пояснительная записка

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка.

Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

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. Дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию для детей 3-5 лет разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», от 13.05.2013г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» (руководители авторского коллектива Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.).

Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Цель. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

В ходе реализации её содержания решаются следующие.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создавать условие для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной программы является то, что для её реализации применены разные методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц. Методики, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей. Ритмическая гимнастика одна из разновидностей оздоровительной гимнастики, Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки.

Принципы построения программы:

- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- *Принцип связи теории с практикой*
формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторения умений и навыков*
один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*
предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Принцип доступности*
позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *Принцип успешности*
заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *Принцип активного обучения*
обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- *Принцип коммуникативности*
помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу*
направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- *Принцип результативности*
предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Успех реализации данной программы будет обеспечен при выполнении нескольких условий:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Достижения ребёнка 3-5 лет в освоение содержания данной программы выражаются в следующем:

- дети принимают участие в спортивных соревнованиях;
- в спокойном режиме выполняют нормативы;
- превосходят своих одноклассников в физическом воспитании.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш»

Дополнительное образование			
Разновозрастная группа «Капитошка» (дети от 2-4 лет)			
Длительность условного учебного часа (в минутах)	До 10 м. (дети от 2-3 л.)	До 15 м. (дети от 3-4 л.)	
Количество занятий в неделю	Основные занятия	Основные занятия	Дополнительные занятия
	9,5	10	1
Общее астрономическое время занятий в часах.	1 ч .40м.	2ч. 30м.	15 м.
ИТОГ:	1 ч.40м.	2ч. 45м.	

Разновозрастная группа «Солнышко» (дети от 3-5 лет)				
Длительность условного учебного часа (в минутах)	До 15 м. (дети от 3-4 л.)		До 20 м. (дети от 4-5 л.)	
Количество занятий в неделю	Основные занятия	Дополнительные занятия	Основные занятия	Дополнительные занятия
	10	1	10	1
Общее астрономическое время занятий в часах.	2ч. 30м	15 м.	3 ч. 20 м.	20 м.
ИТОГ:	2ч.45м.		3ч. 40м	

Выходные	Суббота, воскресенье; праздничные дни, установленные законодательством РФ
Зимние выходные	01.01 2019 г. – 08.01.2019 г.

Режим работы

Занятия проводятся 3 раза в неделю по подгруппам

Разновозрастная группа «Капитошка» (дети от 3-4 лет) – I подгруппа 9 детей

Разновозрастная группа «Солнышко» (дети от 3-4 лет) – II подгруппа 13 детей

Разновозрастная группа «Солнышко» (дети от 4-5 лет) – III подгруппа 10 детей

Вторник (15.40-15.55) 15 м. СанПин	Среда (15.40-15.55) 15 м. СанПин	Четверг (15.40-16.00) 20 м. СанПин
Разновозрастная группа «Капитошка» I подгруппа 9 детей (дети от 3 до 4 лет)	Разновозрастная группа «Солнышко» II подгруппа 13 детей (дети от 3 до 4 лет)	Разновозрастная группа «Солнышко» III подгруппа 10 детей (дети от 4 до 5 лет)

Содержание программы

Месяц	Тема	Содержание программы
Декабрь	Веселые воробышки	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.
	Волшебное колесо	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.
	Поиграем	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.
	Встреча с грибом боровиком	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков

		на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.
Январь	Праздничные дни	
	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.
	Мы - медвежата.	Учить сохранять равновесие при ходьбе, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.
	Поиграем	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.
Февраль	В гости к снеговiku	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. 3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик.
	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.
	Мы - пловцы	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.
	Защитники Отечества	Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.

Март	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.
	Поиграем	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.
	К нам пришел доктор Пилюлькин	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.
	Путешествие на поезде	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.
Апрель	Мой веселый звонкий мяч	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.
	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.
	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.
	Поиграем	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.
Май	Туристы	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.

	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.
	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии. Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.
	Развлечение «Приключение в стране сказок»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.

Методическое обеспечение программы

Основными методами освоения содержания данной программы являются все культивируемые в современной педагогике методы – практические, словесные, наглядные.

Формы ДОП: беседы, игры, традиционные, комбинированные и практические занятия; индивидуальная деятельность; соревнования.

.

В программе используются также различные приемы:

- наблюдение выполнения упражнений;
- активизация внимания ребенка на технике упражнения, связках;
- практическая наработка навыков и техники;
- соревновательные игры, занятия.

Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики являются:

- особенности физической подготовки ребёнка 3- 5 лет
- правильность выполнения упражнения.

Диагностика позволяет выявить - *динамику освоения программы и развития ребёнка в данном направлении.*

Результаты педагогической диагностики являются инструментом для построения педагогом индивидуальной работы с каждым воспитанником.

Первичная диагностика проводится в декабре, повторная - в мае.

Результаты диагностики позволяют оптимизировать условия развития детей, определить индивидуальные образовательные траектории и, при необходимости, осуществлять их коррекцию (Приложение 2).

Работа с родителями

Воспитание сильного и здорового ребенка — одна из главных целей детского сада. Физическое развитие дошкольника во многом зависит от отношения его родителей к физической культуре. Ответы родителей помогут воспитателям ДОО и другим специалистам (медсестре, руководителю физического воспитания) спланировать свою деятельность, направленную на укрепление здоровья ребенка.

Проводится анкетирование родителей с целью выявления знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье, степени удовлетворенности предоставленных образовательных услуг ДОО.

Действуя совместно с семьей, воспитатели могут добиться эффективных результатов в формировании здорового образа жизни дошкольника, развитии его двигательных умений и навыков, помочь родителям в организации двигательной активности ребенка (Приложение 1).

Формами проведения диагностических исследований являются

➤ выполнение практических действий.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий уровень физического воспитания детей (Приложение 1).

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Перечнем основного оборудования
1.	Спортивное оборудование	<i>Материалы:</i> гимнастическая скамья, маты, мячи разного диаметра, утяжелители, мешочки с песком, кегли, обручи разного диаметра, скакалки.

Список литературы

1. Мелехина Н. А., Калмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – Санкт-Петербург., 2012.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. - – Санкт-Петербург., 2013.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М. 1997.
4. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. - Санкт-Петербург., 2008.
5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей. – АРКТИ. 2002.
6. Воронова Е. К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. – АРКТИ. 2010.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006. (интернет- ресурс)
8. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006. (интернет- ресурс)
9. Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.(интернет- ресурс)
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. (интернет- ресурс)
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.(интернет- ресурс)
13. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» авт. -сост. Н. М. Соломенникова. (интернет- ресурс)
14. «Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет», Токаева Т. Э. (интернет- ресурс)

**Анкета для родителей
Уважаемые родители!**

Вопросы данной анкеты помогут педагогам организовать свою работу по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни Вашего ребенка.

Ф.И. ребенка _____

1. Часто ли Ваш ребенок болеет? _____

2. Каковы, по Вашему мнению, причины заболеваний?

- недостаток физического воспитания в дошкольном учреждении;
- недостаток физического воспитания в семье;
- наследственная предрасположенность.
- другие причины: _____

3. Как бы Вы оценили физическое развитие Вашего ребенка?

- нормальное физическое развитие
- дефицит массы тела
- избыток массы тела
- низкий рост
- другое: _____

4. Придерживается ли ребенок режима дня дома? _____

5. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия, если да, то какие?

6. Как относится Ваш ребенок к спорту и подвижным играм? _____

7. Устраивает ли Вас организация физического воспитания в детском саду? _____

8. Какие вопросы по физическому воспитанию Вы бы хотели обсудить на родительском собрании?

9. Чем занят Ваш ребенок вечером и в выходные дни?

- а) подвижные игры
- б) настольные игры
- в) телевизор
- г) компьютер

ФИО родителя предоставившего информацию:

Благодарим за сотрудничество!

**Диагностика дополнительной общеразвивающей программы
«Крепыш»**

Воспитатель _____

Подгруппа _____

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого		Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места		Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет бросать мяч вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками		Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.		Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Оценка уровня физического развития личности ребенка:

- 1 балл – ребенок не имеет представлений по указанному критерию;
- 2 балла – ребенок имеет отрывочные, бессистемные представления по указанному критерию;
- 3 балл – ребенок имеет частично усвоенные, неточные, неполные представления по указанному критерию;
- 4 балла – ребенок имеет усвоенные с незначительными неточностями представления по указанному критерию;
- 5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенные представления по указанному критерию.

Технология работы с таблицами проста и включает два этапа - первичный и итоговый.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым потом считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета, составления индивидуального образовательного маршрута детей.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по подгруппе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество детей, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития личности детей.

НИЗКИЙ- 2.2(МЕНЕЕ)	СРЕДНИЙ – 2.3 – 3.7	ВЫСОКИЙ - 3.8(БОЛЕ)
---------------------------	----------------------------	----------------------------