

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида № 7 «Ауринко»

СОГЛАСОВАНО
Общим собранием
МДОУ «Детский сад №7»
(в соответствии с Уставом)
протокол № 2 от 16.05.2024

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад №7»
Протокол №1 от 02.09.2024



УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МДОУ «Детский сад №7»
Ю. В. Хитрова
приказ №
от 02.09.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая ритмика»
МДОУ «Детский сад №7»

возраст обучающихся: 4-7 лет

срок реализации: 2 года

г. Петрозаводск
2024

1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности
МДОУ «Детский сад №7»

1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности
МДОУ «Детский сад №7»

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая ритмика» направленной разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Аурино», утвержденный постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 31.03.2015 №1548.

Объем и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселая ритмика» (далее Программа) ориентированы на преемственность с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и обеспечивают возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута.

При составлении образовательного маршрута по Программе учитывается общий объем учебной нагрузки детей в день по образовательным программам дошкольного образования и не допускается превышение допустимого уровня в соответствии с требованиями СанПиН.

Данная Программа по содержанию, и тематическим разделам является физкультурно-спортивной направленности; по функциональному предназначению – физкультурно-оздоровительной, по форме организации – подгрупповой. В предлагаемой Программе заложены возможности создания условий для совершенствования содержания и технологий образования, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. формирования и развития двигательных навыков и способностей детей.

Программа состоит из трех самостоятельных образовательных модулей. К каждому модулю разработана своя рабочая программа. Количество занятий по каждому модулю определяется учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. Цели, задачи, объем реализации Программы

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи Программы:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные качества: гибкость, пластичность, выразительность развивать ловкость, точность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- формировать правильную осанку;
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные физические нагрузки.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей: для детей 4-5 лет: 20 минут; 5-7 лет: 30 минут. Наполняемость группы: 8-12 человек. Время проведения занятия: вторая половина дня.

1.3. Актуальность Программы

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она остается самой острой социальной проблемой общества в настоящее время. Стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это закон РФ «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», ФГОС ДО, а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребёнка» и другие.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Гипокинезия и избыточное питание стали основными причинами увеличения количества новорожденных. А, в результате, подрастая, такие дети уже в дошкольном возрасте страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением. Поэтому необходимо принимать меры в создании здорового, гармонично развитого общества. Система оздоровительных мероприятий должна базироваться на устранении причины, вызывавшей эти заболевания, то есть на увеличение роли движения в нашей жизни. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа актуально и сейчас. От занятий физической культурой, ритмической гимнастикой, общей физической подготовки наши воспитанники перейдут к занятиям в школе, секциях, спортивных клубах, потому очень важно, чтобы у детей формировалось осознанное отношение к укреплению своего здоровья, к занятиям спортом.

1.4. Адресат Программы

Возраст воспитанников, участвующих в реализации Программы, от 4 до 7(8) лет. Количество детей в учебных группах по Программе зависит от количества поданных родителями (законными представителями) заявлений, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм.

Наполняемость учебных групп устанавливается в соответствии с нормативами. Комплектование учебных групп осуществляется на основании принципов равенства граждан в праве на получение дополнительного образования.

Зачисление воспитанников в учебные группы для занятий осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с Договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и МДОУ «Детский сад №7».

1.5. Деятельность с детьми с ограниченными возможностями развития, в том числе детьми-инвалидами

Для детей с особыми образовательными потребностями, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в освоении Программы оказывается квалифицированная помощь, с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей, социальной адаптации.

В целях доступности получения дополнительного образования детям с ограниченными возможностями здоровья дошкольное учреждение обеспечивает создание специальных условий для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

а) для детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению: применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

б) для детей с ограниченными возможностями здоровья по слуху: обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухо-зрительной основе инструкций;

в) для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое;

г) для детей с тяжелыми нарушениями речи: адаптация содержания теоретического материала; преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий; стимуляция речевой активности и коммуникации; обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию); нормативные речевые образцы (грамотная речь инструктора; расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии);

д) для детей с расстройствами аутистического спектра: использование специальных приемов и методов обучения; визуализация материала;

е) для детей с задержкой психического развития: использование дополнительной визуальной поддержки; обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения; использование специальных приемов и методов обучения; соблюдение оптимального режима физической нагрузки; использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий;

ж) для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): учет особенностей (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках; сочетание различных методов обучения (подражание, показ, словесная инструкция), многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений).

1.6. Условия реализации Программы

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Пол детей, участвующих в освоении Программы, не учитывается. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Наличие базовых знаний и специальных способностей, определённой физической и практической подготовки не требуется.

1.7. Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности

Форма обучения по Программе – очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие - совместная деятельность педагога с ребенком. Программа представляет собой синтез методик, в том числе авторских и современных образовательных технологий.

1.8. Планируемые результаты Программы

- усовершенствование физических качеств и общей физической подготовленности;
- обучение дошкольников правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развиты таких двигательных качества, как координация движений, гибкость, силовые показатели, ритмичность и музыкальность (в соответствии с возрастными возможностями);
- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- развитие коммуникативных способностей, умения действовать в команде;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности, стремления к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

название модуля	разделы модуля	дети 4-5 лет		девочки 5-7 (8) лет		мальчики 5-7(8) лет	
		кол - во занятий	кол - во часов	кол - во занятий	кол - во часов	кол - во занятий	кол - во часов
Физкультушка (дети 4-5 лет)	занятия в соответствии с программой	56	18 ч.40 мин				
	мониторинг достижений *	—	20 минут				
	открытое занятие	1	20 минут				
	всего	58	19 ч. 20 мин				
Веселая ритмика (девочки 5-7(8) лет)	занятия в соответствии с программой			56	28 часов		
	мониторинг достижений *			---	--		
	открытое занятие			1	30 мин		
	всего			58	29 часов		
Крепыш (мальчики 5-7(8) лет)	занятия в соответствии с программой					56	28 часов
	мониторинг достижений *					---	--
	открытое занятие					1	30 мин
	всего					58	29 часов

*Проводится как часть занятия

2.2. Календарный учебный график

2.3. Краткая характеристика модулей Программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Физкультошка» для детей 4-5 лет

Программа обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута воспитанников.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей

Задачи:

формировать потребность в здоровом образе жизни;

- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующие свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- корригирующая и ритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- дыхательная гимнастика.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- традиционные занятия;
- круговые тренировки;
- игровые занятия;
- занятия – путешествия;
- обучающие занятия;
- познавательные занятия.

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Веселая ритмика» для девочек 5-7(8) лет

Цель программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание чувства ритма.

Задачи:

- укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;

- развитие творческих способностей: формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

Основные показатели развития детей прошедших программу по ритмической гимнастике:

- повышение физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры;
- развитие чувства самостраховки.

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»

Дошкольный возраст является основой в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности воспитанников дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

К концу обучения у воспитанников планируется:

- усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность;
- обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде;
- дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

II. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Для реализации Программы в образовательном учреждении создан комплекс организационно-педагогических условий:

- материально-технические условия:
 - физкультурный зал, отвечающий санитарным нормам;

- организация развивающей предметно-пространственной среды: игровое оборудование, спортивный инвентарь;
- технические средства: магнитофон, проектор, мультимедиа, ноутбук.
- психолого-педагогические условия:
 - учет специфики возрастного психофизического развития воспитанников;
 - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса;
 - формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
 - дифференциация и индивидуализация обучения.
- учебно-методические условия:
 - учебно-методические пособия;
 - балансиры;
 - демонстрационный, наглядный материал.
- кадровые условия
 - наличие квалифицированного педагога, обладающего необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

№	Ф. И. О. педагога	должность	образование	повышение квалификации	квалификационная категория	общий стаж/ педагогический
1	Сухина Полина Алексеевна	инструктор по физической культуре	высшее педагогическое 2022	Инновационные технологии адаптированной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения, 2023	нет	2

3.2. Критерии оценки эффективности реализации программы, формы контроля и методы оценки

Формы проведения итогов реализации Программы

Формы педагогической диагностики: мониторинг, открытое занятие, педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, позволяющая анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (октябрь, май). В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей, используются:

- наблюдения;
- упражнения-тесты.

Фиксация результатов Программы: Наглядным итогом работы в рамках Программы является открытое занятие, демонстрация детских достижений отзывы воспитанников и их родителей о занятиях, участие в спортивных конкурсах, фестивалях.

открытое занятие, отзыв родителей,.

Формы контроля. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся следующие контроли: входной и итоговый мониторинг, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, оценка участия в мероприятиях (конкурсах, фестивалях), степень активности воспитанников на занятиях.

3.3. Методическое обеспечение

- Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002
- А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989
- О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007
- Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007
- И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004
- Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000
- М.В.Кузьменко «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва 2007
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет Москва Сфера 2014
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 5-7 лет Москва Сфера 2014
- Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
- Е.Н.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 2019
- Э.Я.Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2015
- Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2021
- Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. – СПб.: Детство-Пресс, 2020

3.4 Материально – техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- СД – диски, аудиозаписи (специально подобранная фонотека);
- ноутбук, флешки;
- атрибуты для двигательной активности (ленты различного вида, флажки, шнуры, верёвочки, шарфики, накидки, платочки, палочки и др.);
- массажные разноцветные мячики;
- мячи разного размера;
- обручи разного размера;
- дидактические материалы (демонстрационные пособия; зрительные опоры: пиктограммы разных эмоций);
- спортивный инвентарь: скакалки, балансиры, кегли, кольцоброс;
- маты.