

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от 02.09.2024



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

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физкультушка»

возраст обучающихся: 4-5 лет

срок реализации: 1 год

составитель:
инструктор по физической культуре
Сухина П. А.

г. Петрозаводск
2024

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физкультушка» 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»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко», утвержденный постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 31.03.2015 №1548.

Физическое воспитание играет одну из главных ролей во всестороннем и гармоничном развитии дошкольника, потому что именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольного учреждения.

Программа обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута воспитанников.

Цели, задачи, объем реализации Программы

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.

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.

Планируемые результаты Программы

- У детей сформируется система представлений о себе, своём здоровье и физической культуре;
- Повысится двигательная активность детей;
- Повысится уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре;
- Оздоровление и физическое развитие детей, сформированность ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

II. Содержательный раздел

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	1. «Весёлые спортсмены»	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	2. «Весёлые спортсмены»	Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений туловища и конечностей.
	3. «В гости к гномам»	Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
	4. «В гости к гномам»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, зрительной памяти. Воспитывать выдержку, внимание.
Ноябрь	1. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, формировать ее свод. Развивать чувства ритма, гибкость и выносливость.
	2. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомер, быстроту реакции, выдержку. Формировать правильную осанку. Воспитывать умение видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать и понимать свои действия с действиями товарищей.
	3.«Сделаем крепкими Наши ножки»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать подвижность в суставах. Способствовать проявлению сочувствия, поддержки друг к другу, взаимопомощи.

	4.«Сделаем крепкими Наши ножки»	Совершенствовать навык правильной осанки. Укреплять мышцы голеностопного сустава. Способствовать разумной смелости, решительности в своих поступках.
Декабрь	1.«Зимушка-зима»	Формировать правильную осанку. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы и голени. Развивать координацию движений, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать смелость.
	2«Зимушка-зима»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Развивать способность к необходимой и стойкой сосредоточенности.
	3. «Птичий двор»	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.
Январь	1. «Мы туристы»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Воспитывать нравственно-волевые черты личности.
	2. «Мы туристы»	Формировать правильную осанку. Развивать координацию, быстроту реакции, чувство ритма.
	3. «Волшебная палочка»	Укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, чувство равновесия. Воспитывать ловкость, смелость, терпение.
Февраль	1. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Способствовать гармоническому и пропорциональному развитию тела.

	2. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы конечностей и туловища. Развивать ловкость, грациозность и уверенность в движениях.
	3. «Альпинисты»	Развивать подвижность в суставах. Воспитывать смелость, настойчивость в преодолении трудностей.
	4. «Альпинисты»	Укреплять мышцы туловища и связочно-мышечного аппарата стоп. Повышать активность организма детей и его работоспособность. Воспитывать гордость за свои достижения и товарищей.
Март	1. «На стройке»	Развивать способность противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий. Способствовать формированию изящества и ловкости.
	2. «На стройке»	Формировать у детей интерес и потребность в физическом совершенствовании. Приучать детей ценить радость, ощущая себя в движении.
	3. «Школа Мяча»	Учить детей выполнять разнообразные движения в горизонтальном и вертикальном положении туловища. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие. Развивать подвижность нервных процессов.
	4. «Школа мяча»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Формировать умение работать с мячом. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомых им упражнений.
Апрель	1. «Птицы в гости к нам летят»	Формировать навыки в координации движений мелких мышечных группах. Развивать точность и координацию движений, а также пластику жестов.

		Способствовать проявлению выносливости во время выполнения упражнений.
	2.«Птицы в гости к нам летят»	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, умение концентрировать внимание. Побуждать детей к проявлению активности, самостоятельности, уверенности.
	3. «Палочка – выручалочка»	Формировать правильную осанку, походку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, на месте. Развивать быстроту реакции на сигнал.
	4. «Палочка - выручалочка»	Способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Развивать концентрацию и устойчивость внимания, умение его переключать, тренировать быстроту реакции на сигнал. Развивать зрительную, слуховую, моторную память.
Май	1. «Мой весёлый, звонкий мяч»	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Формировать умение работать с мячом. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомых им упражнений.
	2. «Мой весёлый, звонкий мяч»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать умение работать с мячом. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомых им упражнений.
	3. «Весёлые состязания»	Укреплять мышцы туловища и связочно-мышечного аппарата стоп. Повышать активность организма детей и его работоспособность. Воспитывать умение работать в команде.

Организационный раздел

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)
- балансировочные платформы;
- конусы;
- гимнастические палки;
- кегли;
- кубики пластмассовые;

Методическое обеспечение:

- пальчиковые игры;
- сборники речевых подвижных и пальчиковых игр;
- картотеки подвижных игр;
- упражнения артикуляционной и дыхательной гимнастики с картинками.

Список используемой литературы

- 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

