





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический совет
МБДОУ № 3
Протокол № 5
от 01» августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 3
О.Ю. Соломатина
Приказ № 34 от 01.08.2018г



Рабочая программа
дополнительного образования по физической
культуре «Я и спорт»
направленность: физкультурно-спортивная
возраст от 3 до 7 лет
срок реализации – 3 года

Составитель:

Воспитатель Перевезенцева А.С.



№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Паспорт программы	3
I.	Целевой раздел	5
I.1.	Пояснительная записка	5
I.2.	Цели рабочей программы	7
I.3.	Задачи рабочей программы	8
I.4.	Принципы организации образовательной деятельности	8
I.5.	Особенности развития детей дошкольного возраста (3-7 лет)	8
I.6.	Планируемые результаты по реализации рабочей программы	10
II.	Содержательный раздел	11
II.1.	Образовательная деятельность по физическому развитию	11
II.2.	Формы, методы и средства реализации Программы	17
II.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
III.	Организационный раздел	20
III.1.	Режим дополнительных услуг в МБДОУ №3	20
III.2.	Календарно-тематический план Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!» (3-7лет)	22
III.3.	Особенности организации развивающей предметно-развивающей среды в МБДОУ №3	35
III.4.	Материально-техническое обеспечение Программы	35
IV.	Краткое описание программы	



Паспорт программы

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Адрес	682089, Хабаровский край, Верхнебуреинский район, п. Солони, ул. Центральная д.4
Телефон	8(42149) 4-48-56
E-mail	mkdou3-soloni@mail.ru
Адрес сайта	solonidou3.jimdo.com
Учредитель	Управление образованием муниципального образования Верхнебуреинского муниципального района
Режим работы МБДОУ №3	10 часов (07.30-17.30ч.); рабочая неделя-5 дней (Понедельник-Пятница); выходные - суббота, воскресенье, праздничные дни

НОРМАТИВНО ПРАВОВОЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

Федеральные:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа дошкольного образования»
- Постановление Правительства РФ от 16.03.2011 № 174 Положение «О лицензировании образовательной деятельности».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».



Наименование программы	Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»
Разработчики программы	Воспитатель Перевезенцева А.С.
Срок реализации программы	3 года
Исполнители программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Участники программы	Педагоги МБДОУ №3; воспитанники МБДОУ №3
Соисполнители программы	Родители (законные представители) воспитанников МБДОУ №3
База реализации программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края



I. Целевой раздел

I.1. Пояснительная записка

Программа дополнительных образовательных услуг (далее — Программа) разработана для Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

1. Основание для разработки Программы

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ №3 на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Социальный заказ современного общества – воспитание человека с планетарным сознанием, способного контактировать с представителями разных культур, а также добывать различного рода информацию. Основы воспитания человека способного вести диалог культур могут и должны закладываться в дошкольном возрасте, при условии грамотного построения воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Такой социальный заказ определяет целый комплекс задач, которые могут быть реализованы через Программу дополнительных образовательных услуг.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья.



2. Актуальность программы

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А. Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации



детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией .

3. Проблема программы

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста в условиях МБДОУ №3.

4. Новизна и практическое значение

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №3 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

5. Ожидаемые результаты

- В результате реализации данной программы будет предложена «Модель организации физической активности детей раннего и дошкольного возраста в условиях ДОУ», как эффективное средство физического и психического развития ребенка.
- Развитие у воспитателей компетентностей в области физического и психического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.
- Формирование родительской культуры в области воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста.

1.2. Цели Программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса и игрового стретчинга.

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

1.3. Задачи Программы

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.



4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

I.4. Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

I.5. Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.



3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).



К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.6. Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;



Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

II. Содержательный раздел

II.1. Образовательная деятельность по физическому развитию

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».



Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

По мнению Л.Д.Морозовой (к.п.н., доцент Московского гуманитарного педагогического института) фитнес сегодня представляет собой:

- отражение потребности нации в поиске эффективных средств здоровьесбережения и развития двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;
- своеобразный вектор развития массовой оздоровительной физической культуры – новое общенациональное явление, включающее социально-экономический, культурный и духовный аспекты.

Алямовская В.Г. считает, что дети дошкольного возраста должны заниматься фитнесом только в аэробном режиме.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

Фитбол-аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника. Это вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классического танца и различные направления танцевальной аэробики.

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц. **Игровой стретчинг** подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика (часть хатха-йоги) – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги –



прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервного эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.



Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям,



соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить



быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колоннах, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

II.2. Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса

являются:

- методы	
развития силы	- метод
повторных усилий;	- метод
развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;	
-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;	
-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;	



-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровые методы; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

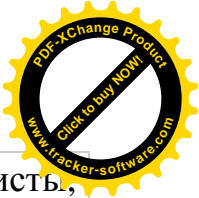
Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организованной образовательной деятельности		



групповые, индивидуальные	групповые индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно-тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,	Консультации для родителей (законных представителей); Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей (законных представителей) с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

II.3. Особенности взаимодействия МБДОУ №3 с семьями воспитанников

Структурно - функциональная модель взаимодействия МБДОУ №3 и семьи		
Информационно-аналитический блок	Контрольно -оценочный блок	Практический блок
Сбор информации о родителях (законных представителей) и детей Изучение семей, их трудностей и запросов Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением (анкетирование)	Количественный и качественный анализ эффективности мероприятий проводимый специалистами детского сада. Для осуществления контроля привлекаются родители (законные представители): -оценочные листы – в них отражаются свои отзывы; -групповые обсуждения родителями (законными представителями) и педагогами участия родителей (законных представителей) в организационных мероприятиях в разных формах.	На основе полученной информации, ее анализа сотрудниками детского сада определяются формы и методы работы с семьями: опросы, анкетирование, патронаж, наблюдение, изучение, медицинских карт , применение диагностических методик. Работа ведется по двум направлениям: 1. Просвещение родителей (законных представителей), передача информации по тому или иному вопросу (лекции, индивидуальное или подгрупповое консультирование,



		информационные листы, памятки) 2. Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, т.е. обмен мыслями, идеями и чувствами.
--	--	---

Принципы организации взаимодействия с семьей в МБДОУ №3

Принципы

Доброжелательности	Индивидуального подхода	Сотрудничества, а не наставничества	Качества, а не количества	Динамичности	Рефлексивности
--------------------	-------------------------	-------------------------------------	---------------------------	--------------	----------------

Основные цели и задачи взаимодействия МБДОУ №3 с семьей	Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей (законных представителей)
	Обеспечить оптимальные условия для саморазвития и самореализации родителей (законных представителей)
	Использовать опыт деятельности других ДОУ для построения модели взаимодействия с родителями (законными представителями)
	Расширять формы и способы работы с родителями (законными представителями)
	Способствовать созданию особой творческой атмосферы
	Способствовать привлечению родителей (законных представителей) к активному участию в деятельности ДОУ
	Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей
	Способствовать просвещению родителей (законных представителей) в области педагогики и детской психологии

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1. Режим дополнительных образовательных услуг в МБДОУ №3

МБДОУ №3 оказывает дополнительные образовательные услуги в соответствии с Положением, Уставом образовательной организации и на основании Лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Дополнительные образовательные услуги оказываются во второй половине дня не в ущерб основной образовательной деятельности.



Продолжительность ООД

<i>ГРУППА</i>	<i>ВРЕМЯ</i>
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ЛЕТ)	15 минут
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)	30 минут

Учебный план

Вид дополнительной образовательной услуги	МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»	1	4	36
Вид дополнительной образовательной услуги	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»	2	8	72
Вид дополнительной образовательной услуги	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»	2	8	72
Вид дополнительной образовательной услуги	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»	2	8	72



III.2 Календарно-тематический план Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!» (3-7 лет)

МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 года)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «В гости к солнышку»	ОРУ комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Веселые птички»	ОРУ комплекс 1	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	Тема «Звонкие погремушки»	ОРУ комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ комплекс 2	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ОКТЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 3	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 1	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 2	Лазанье, ползание. Подвижные игры

НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 4	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс	



		3	Метание,
4неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 4	бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Веселые самолеты»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Цветные самолеты»	ОРУ — комплекс 5	Ходьба и бег.
3неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 5	Упражнения на равновесие.
4неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 6	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Разноцветные платочки»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Магазин цветных ленточек»	ОРУ — комплекс 6	Ходьба и бег.
3неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 7	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 8	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «В гостях у лисы»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «В гостях у зайки»	ОРУ — комплекс 7	Ходьба и бег.
3неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 9	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 10	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАРТ



Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 11	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 12	Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 13	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 14	Лазанье, ползание. Подвижные игры

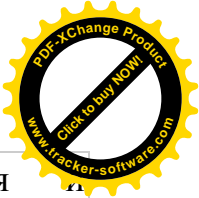
МАЙ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 15	Упражнения на равновесие.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 16	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 года)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1	2	Диагностика физической	ОРУ	— Строевые



неделя		подготовленности	комплекс 1	упражнения
2 неделя	2	Тема «Прогулка в осенний сад»	ОРУ комплекс 1	перестроения. Ходьба и бег.
3 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес на поезде»	ОРУ комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 15	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 16	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Веселая карусель»	ОРУ комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «В гости к Винни-Пуху»	ОРУ комплекс 3	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ комплекс 4	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 3	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 4	Лазанье,



				ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	--------------------------------

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ комплекс 7	



3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 9	— Ходьба и бег. Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ комплекс 10	— Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ комплекс 8	— Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ комплекс 8	— Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	Упражнения на равновесие.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ комплекс 9	— Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ комплекс 9	— Ходьба и бег. .
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1	2	Тема «На солнечной	ОРУ	— Строевые



неделя		поляночке»	комплекс 10	упражнения
2 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	перестроения. Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
	1	Тема «Сбор урожая»	ОРУ — комплекс 1	
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	Лазанье, ползание. Подвижные игры
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	

ОКТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.



				Подвижные игры
--	--	--	--	----------------

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»	ОРУ комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 4	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 5	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»	ОРУ комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 6	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	Прыжки.



				Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
--	--	--	--	---

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Пожарные на учении»	ОРУ комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»	ОРУ комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Цирк»	ОРУ комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 9	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	



4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
---------	---	--------------------------	-------------	---

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «олимпийские звезды»	ОРУ комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 10	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	Упражнения на равновесие.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 1	Ходьба и бег.
3неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 2	Упражнения на равновесие.
4неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ комплекс 2	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ОКТАБРЬ



Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 3	— Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 1	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 2	

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 4	— Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 5	— Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Упражнения на
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	



				равновесие. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
--	--	--	--	--

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения.



2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 8	— Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 9	— Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 9	— Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 10	— Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ комплекс 10	— Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры



III.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ №3

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

III.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none">• Организованная образовательная деятельность• Утренняя гимнастика• Досуговые мероприятия• Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной	<ul style="list-style-type: none">• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия<ul style="list-style-type: none">• Модули• Шкафы для хранения оборудования, атрибутов• Тренажер



	направленности и спорт!»	«Я	
--	-----------------------------	----	--

IV. Презентация Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!»

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013г.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!» реализуется на базе Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края. Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в МБДОУ №3.

Программа МБДОУ №3 составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013г. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в МБДОУ №3 (далее по тексту – ДОУ)

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.



Учебно-методический комплект к Программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Я и спорт!» МБДОУ №3

1. Н.М. Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Изд.2-е. - Волгоград: Учитель.-135 с.
2. Н.Ф. Дик «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Ростов н/Д: Феникс, 2005.-256 с.
3. О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.-176 с.
4. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.:МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2011.-128 с.
5. Т.Б. Сидорова «Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа» Волгоград: Учитель, 2011.-169 с.
6. Т.К. Ишинбаева «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет:развернутое перспективное планирование, конспекты занятий» Волгоград: Учитель, 2010.-66 с.
7. Электронный журнал «Инструктор по физкультуре»

