

Комитет образования администрации Голышмановского городского округа
Отделение МАДОУ Голышмановский ЦРР – д/сад №4 «Ёлочка» ЦРР – д/сад № 1
«Алёнушка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАДОУ ЦРР
д/с №4 «Ёлочка»
Дьяченко И.А.
(Ф.И.О.руководителя)
«30» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок освоения программы: 1 год
Автор – составитель: Кнакнина Алёна
Анатольевна, инструктор по ФК
Отделение МАДОУ Голышмановский ЦРР
– д/с № 4 «Ёлочка» ЦРР –д/с №1 «Алёнушка»

р.п.Голышманово
2023г.

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится оздоровление ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию (*оздоровлению*) дошкольников «Спортивный калейдоскоп» (далее – Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется 1 год, адресована детям 4-5 лет.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (социально-педагогическая направленность изменена на социально-гуманитарную)
4. Санитарные правила - СП 2.4. 3648-20 «СЭТ к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020 (зарегистрированный от 18.12.2020 №61573).
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ включая разноуровневые программы»).
6. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
7. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно – спортивная.

Основной вид деятельности программы – игровой и познавательный. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Отличительные особенности: данной образовательной программы, от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастик.

Актуальность программы

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», как Закон РФ «Об образовании». Санитарные правила - СП 2.4. 3648-20 «СЭТ к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм, так как именно в этот возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников отделения МАДОУ ГЦРР- д/сад №4 «Ёлочка» ЦРР –д/сад №1 «Алёнушка» на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей.

Оценка групп здоровья дошкольников совместно с медицинской сестрой детского сада показала, что современные дошкольники – это часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом.

Изучив состояние здоровья дошкольников, литературу по физкультурно-спортивному направлению, возможности детского сада, передовой опыт педагогов, и опираясь на собственный опыт, мной была разработана данная **Программа**.

Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей дошкольного возраста.

Программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также программа выстроена на основе программы Н.И. Николаевой «Школа мяча», здоровьесберегающих педагогических технологий по Кухлинской В.В.

На занятиях применяются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Педагогическая целесообразность: Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности, активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

Обучающие:

- 1) Сформировать у детей потребность - деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2) Сформировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- 3) Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

Развивающие:

- 1) Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные, двигательные способности детей,
- 2) Развивать физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Воспитательные:

- 1) Воспитывать чувство уверенности в себе, привычку к активному образу жизни, воли, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувство дружбы.
- 2) Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

Категория воспитанников: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и рассчитана на детей 4- 7 лет.

Степень предварительной подготовки этого возраста: дети 4- 7 лет имеют достаточное представление о технике физических упражнений и методике их проведения, имеют определённые знания о правильной осанке. Достаточно развиты двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, сила, выносливости).

Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Веса мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузке, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на

пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки». Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Дети к 7 года могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Семилетние 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 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и так далее). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 7 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.

Режим реализации программы:

| Возрастная группа | Количество ООД | | | Длительность ООД | Форма организации | Срок реализации | Наполняемость групп |
|-------------------|----------------|---------|----------|------------------|-------------------|-----------------|---------------------|
| | В год | В месяц | В неделю | | | | |
| Для 4-5 лет | 32 | 4 | 1 | 30 мин | групповая | 1 год | 31 чел. |

Состав кружка «Спортивный калейдоскоп» формируется с учётом желаний детей.

Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми;
- консультации для родителей;
- проведение различных видов спортивных состязаний.

Методы и приемы реализации программы:

- словесные(беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)
- практические методы (тренировочные упражнения)

Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры(с элементами различных видов спорта)
- самомассаж
- интегрированная деятельность
- соревновательные моменты

Занятия по типу: практические, диагностические, контрольные, тренировочные и др.

Формы проведения занятий: соревнование, олимпиада, открытое занятие, сборы и т.д.

Целевые ориентиры освоения программы:

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- будет сформирована мотивация учения и интереса к самому процессу обучения;
- будет знать правила поведения на занятиях физической культуры;
- будет знать, что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка;
- будет знать, что такое правильная осанка, упражнения для укрепления

осанки, стопы ног;

-будет уметь выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж;

-будет знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Личностные:

-будут воспитаны умения работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое до конца; работать внимательно, сосредоточено, планировать и контролировать свои действия;

-будут сформированы социальные навыки: освоены различные способы разрешения конфликтных ситуаций, умение договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты

-будет развита коммуникативная компетентность ребенка – распознавание эмоциональных переживаний и состояние окружающих, выражение собственных переживаний.

Метапредметные:

-будет развит познавательный интерес;

-будет развито произвольное внимание, зрительная и словесно – логическая память, логическое мышление

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития. Все результаты обследования заносятся в таблицу.

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

| №п /п | Фамилия и имя ребенка | Количественная оценка в баллах | | | Общая оценка |
|----------|--------------------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------|
| | | Критерии скоростных возможностей (1) | Критерии ловкости(2) | Критерии гибкости(3) | |
| | | | | | |

Критерии

| <u>1.Челночный бег2х 10</u> | <u>2.Прыжок в длину с места</u> | <u>3.Наклон вперед</u> |
|------------------------------------|--|-------------------------------|
| -1балл–15сек. | -1балл– 55см. | -1балл- +1см |
| - 2балла– 12сек. | -2балла –60см. | -2балла - +2см |
| - 3балла– 10сек. | -3балла –65см. | -3балла - +3см |

-1балл- не справляется с заданием

-2балла–справляется не всегда

-3балла–справляется с заданием

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Раздел №2 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» | 4 | 1 | 3 | Самоконтроль воспитанника, мониторинг Итоговое занятие |
| 2 | Раздел №3 «Подвижные игры с элементами футбола» | 4 | 1 | 3 | Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение Праздник |
| 3 | Раздел №4« Упражнения дыхательной гимнастики» | 4 | 1 | 2 | Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение |
| 4 | Раздел №5«Подвижные игры с мячами» | 4 | 1 | 3 | Итоговое занятие, Наблюдение Соревнования |
| 5 | Раздел №6«Упражнения для массажа и самомассажа» | 4 | 1 | 3 | Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение |
| 6 | Раздел №7«Упражнения с элементами акробатической гимнастики» | 4 | 1 | 3 | Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение |
| 7 | Раздел №8«Подвижные игры с элементами баскетбола» | 4 | 1 | 3 | Итоговое занятие, наблюдение Творческий отчет |
| 8 | Раздел №9 « Упражнения для релаксации» | 4 | 1 | 3 | Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, Мониторинг |
| | Итого: | 32 | 8 | 24 | |

Содержание программы:

Раздел 1 «Береги своё здоровье» раздел содержит беседы, упражнения. Игры на развитие сохранения правильной осанки.

Раздел2.«Подвижные игры с элементами легкой атлетики»

Раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно-силовых качеств детей.

Раздел3. «Подвижные игры с элементами футбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы футбола: ведение мяча, удары по мячу правой или левой ногой.

Раздел4. «Упражнения дыхательной гимнастики»

Упражнения на правильное развитие дыхания.

Раздел5.«Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста.

Раздел6. «Упражнения для самомассажа» раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

Раздел7. «Упражнения с элементами акробатической гимнастики

»совершенствование техники акробатических элементов.

Раздел8.«Подвижные игры с элементами баскетбола»

Раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Раздел 9. Упражнения для релаксации» в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания, приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок.

Календарный учебный график

| Месяц | Число | Время проведения занятия | Кол-во часов | Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.) |
|---------|-------|--------------------------|--------------|--|
| Октябрь | 06.10 | 15.40-16.10 | 1 | «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» Тема: Игры при обучении бегу Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 13.10 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Игры при обучении прыжкам в высоту Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. Мониторинг. |
| | 20.10 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Игры при обучении прыжкам в длину Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 27.10 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Игры при обучении метанию Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| Ноябрь | 03.11 | 15.40-16.10 | 1 | Раздел подготовки: «Подвижные игры с элементами футбола» Тема: Игры с ведением мяча Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 10.11 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Игры с ведением и передачами мяча Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 17.11 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Игры с перехватом (отбором) мяча Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 24.11 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Соревнования по мини-футболу. Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных |

| | | | | |
|---------|-------|-------------|---|--|
| | | | | знания. Мини-мониторинг по разделу |
| Декабрь | 01.12 | 15.40-16.10 | 1 | Раздел подготовки: «Упражнения дыхательной гимнастики» Тема: Дыхание-это жизнь. Что такое кислород. Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях опрос, подведение итогов. |
| | 08.12 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: правила дыхания Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 15.12 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: В гостях у Знайки и Незнайки Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 22.12 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| Январь | 12.01 | 15.40-16.10 | 1 | Раздел подготовки: Подвижные игры с мячами Тема: Мячи разные бывают Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 19.01 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 26.01 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Метание мячей по цели. Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях. Мини-мониторинг по разделу |
| Февраль | 02.02 | 15.40-16.10 | 1 | Раздел Упражнения самомассажа» Тема: Массаж стоп Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 09.02 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Массаж пальцев, ладоней, рук |

| | | | | |
|--------|-------|-------------|---|---|
| | | | | <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 16.02 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: Массаж головы, лица</p> <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 23.02 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: Массаж спины</p> <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов</p> |
| Март | 02.03 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Раздел подготовки: «Упражнения с элементами акробатической гимнастики»</p> <p>Тема: Обучение упору, седу</p> <p>Форма: групповая , индивидуальная</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 16.03 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: стойка на лопатках</p> <p>Форма: индивидуальная , групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях.</p> |
| | 23.03 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: упражнения на равновесие</p> <p>Форма: индивидуальная , групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 30.03 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: совершенствование элементов акробатических упражнений</p> <p>Форма: индивидуальная, групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| Апрель | 06.04 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Раздел подготовки: Упражнения с элементами баскетбола»</p> <p>Тема: О баскетболе, история, техника безопасности, правила игры</p> <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 13.04 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.</p> <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях</p> |
| | 20.04 | 15.40-16.10 | 1 | <p>Тема: Техника владения мячом.</p> <p>Форма: групповая</p> <p>Форма контроля: Самооценка воспитанника,</p> |

| Раздел | Тема | Задачи. |
|--------|------|---------|
|--------|------|---------|

| | | | | |
|-----|-------|-------------|---|--|
| | | | | педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 27.04 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Мини-баскетбол Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| Май | 11.05 | 15.40-16.10 | 1 | Раздел подготовки: «Упражнения релаксации» Тема: Способы расслабления и снятия напряжения, управления дыханием. Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | 18.05 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Разучивание упражнений на релаксацию, расслабление Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 25.05 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: мониторинг Форма: индивидуальная Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях |
| | 31.05 | 15.40-16.10 | 1 | Тема: Быть здоровыми хотим! (итоговое) Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. |
| | | | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Раздел 1. «Береги своё здоровье»</p> | <p>Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища</p> | <p>Дать представление о правильной осанке.</p> <p>Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля.</p> |
| <p>Раздел 2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики»</p> | <p>Игры при обучении бегу</p> | <p>1. Научить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований 2. Научить выполнять бег с препятствием 3. развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).</p> |
| | <p>Игры при обучении прыжкам в высоту</p> | <p>Научить прыгать через вертикальные препятствия, где преследуется цель – прыгнуть выше – прыжки в высоту с разбега.</p> |
| | <p>Игры при обучении прыжкам в длину</p> | <p>Научить детей прыжковым упражнениям на месте, в движении.</p> |
| | <p>Игры при обучении метанию</p> | <p>Научить бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность.</p> |
| <p>Раздел 3. «Подвижные игры с элементами футбола»</p> | <p>Игры с ведением мяча</p> | <p>Научить набивать мяч над головой перед собой. Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера</p> |
| | <p>Игры с ведением и передачами мяча</p> | <p>Учить вести мяч перед собой правой и левой ногой, работа в парах (руки низу)</p> |
| | <p>Игры с перехватом (отбором) мяча</p> | <p>Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру</p> |
| | <p>Соревнования по мини-футболу.</p> | <p>Учить играть футбол по упрощенным</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | правилам |
| Раздел 4 Упражнения дыхательной гимнастики» | Дыхание—это жизнь. Что такое кислород. | Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту) |
| | Правила дыхания | Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма |
| | В гостях у Знайки и Незнайки | Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. |
| | «Воздушный шар» (Дышим животом, ниже дыхание). | Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании |
| Раздел 5 Подвижные игры с мячами | Мячи разные бывают | Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера; совершенствовать передачу мяча друг другу правой и левой ногой стоя на месте |
| | Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом | Научить правильно выполнять эстафету, переносить мяч за спиной, держа двумя руками. Отталкиваться ногами при прыжках на двух ногах, между колен. |
| | Метание мячей по цели. | Научить метанию мяча в цель. Учить технике метания мяча. |
| Раздел 6 Упражнения самомассажа | Массаж стоп | Научить выполнять массажные упражнения для стоп. Развивать интеллектуальные функции, двигательную память. |

| | | |
|--|--|---|
| | Массаж пальцев, ладоней, рук | Научить выполнять массажные упражнения для рук. |
| | Массаж головы, лица | Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (нос, лоб и щеки). |
| | Массаж спины | Научить выполнять поглаживающие, постукивающие, похлопывающие движения |
| Раздел 7 Упражнения элементами акробатической гимнастики | Обучение упору, среднюю стойку на лопатках | Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков . Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силовую выносливость); |
| | упражнения на равновесие | Совершенствовать двигательную деятельность детей и формировать у них правильную осанку; |
| | совершенствование элементов акробатических упражнений | Формировать координационные способности и умение выполнять акробатические упражнения. Овладевать элементами акробатики на дальнейшее их совершенствование. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни. |
| Раздел 8 Упражнения элементами баскетбола» | О баскетболе, история, техника безопасности, правила игры | Познакомить с правилами, историей техникой игры баскетбол. |
| | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Техника владения мячом. | Обучение способам овладения различными элементами спортивной оздоровительной деятельности; Формировать устойчивый интерес к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | | деятельности; |
| | Мини-баскетбол | Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику. Учить работать в команде, передавая мяч в различных ситуациях (на месте, в движении) |
| Раздел 9 Упражнения релаксации | Способы расслабления и снятия напряжения, управления дыханием | Учить выполнять расслабляющие упражнения, сидя на стульчиках, лежа на гимнастических матах, стоя. |
| | Разучивание упражнений на релаксацию, расслабление | Научить детей управлять своим телом, сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье. |
| | Мониторинг | |
| | Быть здоровыми хотим | Итоговое мероприятие |

Содержание программного материала:
(задачи каждого занятия представлены в таблице)

Учебно-методическое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо:

| | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Технические средства обучения: | Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры |
| 2. Учебно-наглядные пособия: | Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, |

Список литературы:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Залесова Е.Н. энциклопедия лечебного массажа и гимнастики.- Траст – пресс, 2012г
3. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2014г.
4. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания»- Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2013г.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014г
6. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 2013г.
7. Кухлинская В. В. «Использование здоровье-сберегающих педагогических технологий в ДОУ» // Управление ДОУ -2011г.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2014

Электронные ресурсы:

1. https://vk.com/photo-107796297_388954062
2. https://vk.com/photo-105969399_45624396
3. <https://www.instagram.com/fizinstruktorru/>