

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка- детский сад № 95 «Родничок»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждена
приказ № 113.1 от 01.09.2022 г.
заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 95»

Т.В.Лебедева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Веселая физкультура»

Срок реализации- 1 год

Возраст детей - 4-5 лет

Авторы-разработчики:

Старший воспитатель – Минкина О.В.

инструктор по физической культуре-

Белюсова Наталья Николаевна

Петрозаводск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Новизна и актуальность программы, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Принципы реализации программы.
- 1.5. Методы и приемы реализации программы
- 1.6. Объем и срок реализации программы
- 1.7. Форма обучения
- 1.8. Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования
- 1.9. Формы и режим организации образовательного процесса
- 1.10. Планируемые результаты освоения детьми программы
- 1.11. Формы подведения итогов реализации программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание программы «Веселая физкультура»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Условия реализации программы

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

№	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»
1	Адрес учреждения	Индекс:185026; г. Петрозаводск ул. Ровио 22; Телефон 8(8142) 531900
2	Программа утверждена	Приказ № 113.1 от 01.09.2022 г
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая физкультура».
4	Тип программы, на основе чего создана.	Модифицированная <ul style="list-style-type: none"> • Николаева Н.И. «Школа мяча». - СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2012 • Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников», - М.: ДТД, 1993 • Дюкова Ф.Р. Под ред. Лавровой Г.Н. «Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: метод. рекомендации / Челябинск, 2007 • Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет». - Волгоград: Учитель, 2009.
5	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	4-5 лет
6	Срок реализации программы	1 год
7	Количество групп, занимающихся по программе	1 группа
	Сведения об авторе (ФИО, образование, должность, квалификация)	Белоусова Наталья Николаевна Инструктор по физической культуре, высшее образование, высшая квалификационная категория

Характеристика программы

№	Направленность	Физкультурно- спортивная
1	Цель	Обогащение двигательного опыта детей среднего дошкольного возраста посредством усвоения разнообразных действий с мячом и с нестандартным пособием «парашют»; профилактика простудных заболеваний.
2	Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • овладение детьми правильными способами выполнения упражнений с «парашютом»; • самостоятельные разнообразные действия детей с мячом; • появление творческой инициативы, умение придумывать новые игры и упражнения; • улучшение коммуникативных способностей в коллективной деятельности; • умение детей выполнять элементы самомассажа.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая физкультура» (далее – Программа) составлена в соответствии ст. 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155).

Программа разработана:

- на основе программы Николаевой Н.И. «Школа мяча». - СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2012;
- методической разработки Дюковой Ф.Р. Под ред. Лавровой Г.Н. «Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: метод. рекомендации / Челябинск, 2007;
- методической разработки Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников», - М.: ДТД, 1993
- в соответствии с Санитарно–эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы:

Актуальность

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. В настоящее время особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. К сожалению, большую часть времени дети проводят в статическом положении: у телевизоров, компьютеров, за столами. Поэтому в детских садах стараются повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и укрепление здоровья детей.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, происходит и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствуют развитию речи ребенка.

Одним их эффективных средств для поддержания у детей интереса к двигательной активности является нестандартное физкультурное пособие - «парашют». Оно способствует сплочению детей, учит сотрудничать, создает у них бодрое, радостное настроение от совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, развивает внимание, координацию, укрепляет различные группы мышц.

Поэтому для укрепления здоровья детей среднего дошкольного возраста, эффективного развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности, была разработана Программа «Веселая физкультура».

Новизна программы «Весёлая физкультура» в том, что она предусматривает разнообразную деятельность с мячом и с нестандартным физкультурным пособием «парашют» в соответствии с интересами и потребностями детей среднего дошкольного возраста и является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей.

Педагогическая целесообразность программы: использование игрового метода и упражнений из арсенала подвижных игр и упражнений с мячом, способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию детей, вызывают повышенный интерес к двигательной деятельности у дошкольников.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей среднего дошкольного возраста посредством усвоения разнообразных действий с мячом и с нестандартным пособием «парашют»; профилактика простудных заболеваний.

Задачи программы:

1. учить детей владеть мячом на достаточном уровне в соответствии с возрастом;
2. учить приемам работы с нестандартным физкультурным пособием «парашют»;
3. совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом и парашютом;
4. развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве;
5. развивать навыки сотрудничества, вырабатывать элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, по сигналу выполнять различные задания педагога;
6. укреплять здоровье детей; обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем детского организма за счёт выполнения элементов самомассажа;
7. воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.4. Принципы реализации программы:

- принцип индивидуальности (учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка);
- принцип доступности (учет возрастных особенностей воспитанников);
- принцип систематичности и последовательности (ознакомление идет от простого к сложному);
- принцип активности, самостоятельности, творчества (активное участие каждого ребенка в занятиях данной программы, проявление творчества и самостоятельности);
- принцип эмоционального благополучия каждого ребенка (создание положительно эмоционального фона во время занятий по программе);
- принципа оздоровительной направленности (укрепление здоровья каждого ребенка при выполнении разнообразных игровых приемов и упражнений программы).

1.5. Методы и приемы реализации программы:

- *Словесные* (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- *Наглядные* (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- *Практические* (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, игры-соревнования, игры-забавы, подвижные и малоподвижные игры).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

1.6. Объем и срок реализации программы: октябрь – май - 30 занятий.

1.7. Форма обучения - очная.

1.8. Возраст детей, обучающихся по программе дополнительного образования: 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. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к

познанию себя, своего тела, его строения, возможностей; возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Повышается уровень функциональных возможностей. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

1.9. Формы и режим организации образовательного процесса

Основной организованной формой являются занятия, проводимые в игровой форме. Работа по программе организована в форме кружка «Веселая физкультура», которая предлагает проведение занятий 1 раз в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 20 минут. Количество часов, отведённых для занятий – 30 (с октября по май).

Группа	Количество детей	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
средняя	12	20 минут	1	30

1.10. Планируемые результаты освоения детьми программы:

- овладение детьми правильными способами выполнения упражнений с «парашютом»;
- самостоятельные разнообразные действия с мячом, обогащение двигательного опыта;
- появление творческой инициативы, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшение коммуникативных способностей в коллективной деятельности;
- умение детей выполнять элементы самомассажа.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы:

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо вести контроль и оценивать физическую подготовленность воспитанников.

- Проведение диагностики умений детей по данной программе (см. Приложение 1)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа состоит из двух блоков:

1 блок - Ознакомление с разными приемами работы с мячом (октябрь- январь):

1. Прокатывание мяча

- Прокатывание мяча между предметами
- Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)
- Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)
- Скатывание мяча по наклонной доске
- Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками

2. Бросание мяча

- Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после одного- двух хлопков
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока об пол
- Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 5 раз)
- Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)

3. Ловля мяча

- Перебрасывание мяча друг- другу (расстояние - 1,5 м.)

4. Отбивание мяча

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно
- Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)

5. Метание мяча

- Вдаль (5-6,5 м.)
- В вертикальную цель (1,5-2 м.)
- В горизонтальную цель (2- 2,5 м.)

6. Ведение мяча

- Удар по неподвижному мячу ногой
- Остановка движущего мяча ногой
- Ведение мяча ногой (5 м.)
- Удар по воротам (расстояние 2 м.)

2 блок - Ознакомление с приемами работы с пособием «парашют» (февраль - май)

Особенности работы с пособием «парашют»:

- В ходе выполнения движений у детей не должно быть длительной задержки дыхания, при выполнении движений надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений.
- Избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т.к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность.
- В процессе игровых действий контролировать степень натяжения парашюта и правильность захвата (петли или края парашюта).
- Не следует чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.
- Нельзя использовать упражнения, которые могут вызвать приведение и внутреннюю ротацию бедер, сгибательно-приводящую установку верхних конечностей, асимметричное положение головы и конечностей.
- Подбирать упражнения, подвижные игры, которые способствовали бы развитию разных сторон эмоционального опыта ребенка.
- Чередовать игры и упражнения разной степени подвижности;
- В процессе игр и упражнений обозначать моменты обязательных контактов между сверстниками, разных по степени сложности (ответы на вопросы, практические действия и т.д.).

Игры и упражнения с парашютом

1. «Яблочко»
2. «Кого не хватает?»
3. «Перекати поле»
4. «Затейники»
5. «Веселый мяч»
6. «Тюлень»
7. «Перемена мест»
8. «Художник»
9. «Будь внимателен»
10. «Салют»
11. «Попкорн»
12. «Поезд»

13. «Летает- не летает»
14. «Три медведя»
15. «Акула в море»
16. «Зайцы и медведь»
17. «Солнышко и дождик»
18. «Грибок»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы:

№	Наименование	Количество
1	Мяч резиновый (диаметр- 150 мм)	12 штук
2	Мяч резиновый (диаметр- 80 мм)	12 штук
3	Мяч массажный	12 штук
4	Мяч пластмассовый (диаметр – 100 мм)	100 штук
5	Мяч футбольный	5 штук
6	Массажный коврик	5 штук
7	Парашют 6-цветный (диаметр -195 см)	1 штука
8	Парашют 8- цветный (диаметр- 180 см)	1 штука
9	Дуга для подлезания	5 штук
10	Скамейка гимнастическая (ширина-24 см, высота- 30 см)	3 штуки
11	Мат гимнастический (длина-200 см, ширина- 100 см) (длина- 100 см, ширина- 50 см)	4 штуки 1 штука
12	Дорожка с ребристой поверхностью (ширина -21 см, длина-170 см)	2 штуки
13	Магнитофон	1 штука
14	Ноутбук	1 штука

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009.
- Гришин В. Игры с мячом и ракеткой. Сборник игр и занятий. – М.: Скрипторий, 2003.
- Дюкова Ф.Р. Под ред. Лавровой Г.Н. Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: метод. рекомендации / Челябинск, 2007.
- Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие. – М.: Скрипторий, 2003.
- Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников», - М.: ДТД, 1993.
- Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно – методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб: Детство – пресс, 2012.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
- Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренировки: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
- Интернет- ресурсы:
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/04/10/avtorskaya-programma-po-ispolzovaniyu-posobiya-igrovoy-parashyut-dlya>
- https://iro51.ru/images/upload/2021/Направления_деятельности/Методические_материалы_п_о_обучению/2021-03-01-Лучшие-практики-ДОО.pdf

Приложение 1

Показатели достижений детей в освоении программы «Веселая физкультура»

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<ul style="list-style-type: none">• прокатывание мяча:<ul style="list-style-type: none">- между предметами;- в ворота;	заданию понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет	заданию понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого	заданию не понимает, и выполнить не может
<ul style="list-style-type: none">• бросание мяча:<ul style="list-style-type: none">- вверх и ловля его после одного, двух хлопков;- вверх и ловля его после отскока об пол;			
<ul style="list-style-type: none">• ловля мяча:<ul style="list-style-type: none">- перебрасывание друг другу в парах;			
<ul style="list-style-type: none">• отбивание мяча<ul style="list-style-type: none">- на месте правой и левой рукой поочередно;- одной рукой с продвижением вперед.			
<ul style="list-style-type: none">• метание мяча:<ul style="list-style-type: none">- вдаль- в цель;			
<ul style="list-style-type: none">• ведение мяча:<ul style="list-style-type: none">- удар по воротам;- ведение мяча ногой			
<ul style="list-style-type: none">• выполнение самомассажа любой части тела			
<ul style="list-style-type: none">• выполнение разных игр и упражнений с парашютом			