

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Шумячский Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

Утверждена приказом  
Шумячского ДДТ № 55-ОД  
от «29» августа 2025г.  
Директор Шумячского ДДТ  
\_\_\_\_\_ В.Г. Прудникова

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные гномики»

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся 5 – 7 лет

Автор-составитель: Каменева Юлия  
Леонидовна, педагог дополнительного  
образования

п. Шумячи  
2025г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные гномики» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09- 3242. «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ- 245/06 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав Шумячского ДДТ;
- Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогов Шумячского ДДТ от 21.02.2019 г. № 14.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные гномики (далее ДООП) адаптированная, составлена на основе парциальной программы В.Т.Кудрявцевой, Б.Б. Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. В данные источники составителем были внесены изменения с учетом современных требований к оформлению и содержанию дополнительных образовательных программ, возможностей Шумячского ДДТ.

ДООП обеспечивает развитие личности ребенка дошкольного возраста с учетом его возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время и заключается в формировании личности дошкольника и воспитании у него потребности в здоровом образе жизни. Здоровье ребенка – это критерий качества современного образования.

**Новизна программы** определяется повышенным интересом к проблеме физического развития детей дошкольного возраста и заключается в том, что программа является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

**Педагогическая целесообразность.** Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у современных детей, носит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности программы.** ДООП является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников. В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

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

Задача педагога обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности (создать условия, настроить, подсказать, направить, скорректировать движение и т.п.) Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения. При обучении физическим упражнениям педагог использует показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры, наглядные пособия (фотография, рисунки). Вначале словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений, затем увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом. Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются ритмическое музыкальное сопровождение, четкие команды, звуковой сигнал. Все занятия проводятся в игровой форме, применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

**Адресат программы:** В творческое объединение принимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет включительно. Формирование группы происходит по желанию, на свободной основе.

Реализация программы доступна для различных категорий обучающихся: находящихся в трудной жизненной ситуации, проявивших выдающиеся

способности (одаренные), а также для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для этих обучающихся разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут. Реализация программы детей проживающих в сельской местности, доступна в дистанционной форме.

**Объем программы:**

36 часов. Уровень обучения – стартовый.

**Формы организации образовательного процесса – очная.**

**Виды занятий:** Возможны разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

занятия по традиционной схеме;

занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

занятия – тренировки в основных видах движений;

ритмическая гимнастика;

занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей;

занятия – зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;

сюжетно – игровые занятия и т.д.

В структуру оздоровительных занятий входят различные виды деятельности: основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.)

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка. Проводится самомассаж в игровой форме.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

**Срок освоения программы.** Данная ДООП рассчитана на 1 год обучения, 36 занятий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 30 минут.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни через физкультурно – спортивные занятия.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

- Обучение игровой и соревновательной деятельности;

- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

*Развивающие:*

- совершенствовать навыки и умения игры;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;

- развивать физические способности детей.

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность, трудолюбие и толерантность, умение планировать свою деятельность;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

- Воспитать умение работать в группе, команде;

- Воспитать психологическую устойчивость.

### **Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися ДОП**

#### **Личностные результаты освоения программы.**

- Формирование установки на активный и здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, стремление к достижению результата, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- Развитие навыков сотрудничества и налаживания коммуникаций со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения работать в команде и находить выходы из спорных ситуаций.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные результаты освоения программы.**

- Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

- Сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Сформировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты освоения программы.**

- Знать алгоритм выполнения разминки и проведения утренней зарядки, физкультурных минуток и пауз.

- Уметь правильно называть основные общеразвивающие упражнения, знать основную стойку, которую необходимо принять обучающемуся перед тем, как начать их выполнять, уметь продемонстрировать технику двигательного действия, технику упражнения, выполняемого на качественном уровне.

- Понимать и уметь применять в игровых ситуациях основные правила подвижных игр. Уметь организовывать и проводить подвижные игры по правилам среди сверстников при помощи со стороны взрослых и самостоятельно.

**Условия реализации программы.** Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Организация занятий осуществляется в физкультурном зале. Физкультурный зал оснащен оборудованием и инвентарем, (массажные коврики, гимнастическая стенка, скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки). Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.) Учащиеся должны заниматься только в спортивной форме и спортивной обуви. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Набор обучающихся осуществляется на основе медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

### **Форма аттестации /контроля**

Для полноценной реализации ДООП используется итоговая аттестация:

Форма аттестации – занятие в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

В систему отслеживания и оценивания результатов входят:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях учреждения;

-результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных детских мероприятиях (весёлые старты, спортивные эстафеты и др.)

Метод диагностики:

-наблюдение;

- тестирование.

Метод наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Метод тестирования. Для контроля эффективности занятий использую тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко. Для определения подвижности позвоночника использую методику, разработанную научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турина (г. Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич.

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

## Учебный план

№ п./п.	Основные темы занятий	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Быть так здорово здоровым!	1	0,5	0,5	собеседование
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	4	0,5	3,5	Объяснение, обучение наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	7	0,5	6,5	Эстафеты, соревнования
4.	Развитие двигательных качеств	4	0,5	3,5	игра
5.	Гимнастика на фитболах	3	0,5	2,5	Объяснение обучение наблюдение
6.	Игры	10	0,5	8,5	соревнование
7.	Самомассаж	2	0,5	1,5	Объяснение наблюдение
8.	Релаксация	2	0,5	1,5	Объяснение

					наблюдение
9.	Обучение правильному дыханию	2	0,5	1,5	Объяснение наблюдение
10.	Итоговое занятие	1	-	1	тест
	Итого:	36	4,5	31,5	

## Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие. Теория.** Быть так здорово здоровым! Знакомство с программой. Основные требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. **Практика.**

**2. Формирующие виды двигательной деятельности. Теория.** Формирование двигательных навыков для гармоничного развития ребенка, его физического развития, координации движений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности. Основные виды движения – бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, без которых невозможна двигательная активность ребёнка. **Практика.** Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки: «Качалочка», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет», «Цапля».

**3. Общая физическая подготовка. Теория.** Формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. **Практика.** Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса: «кошечка», «велосипед», «угол», «ножницы» и др. Упражнения в висе на гимнастической стенке.

**4. Развитие двигательных качеств. Теория.** Формирование двигательных навыков. Скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание, связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени). **Практика.** Упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. Упражнения «Ловкие белки», «Мяч за спиной», «Кто быстрее к финишу» и т. п. Все виды игр и эстафет.

**5. Гимнастика на фитболах. Теория.** Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. **Практика.** Упражнения с движениями для головы: «Буратино», «Болит голова», «Наклоны головы» и др. Упражнения с движениями для рук «Силач» «Едет поезд» «Покажи ладони», «Погреемся», «Незнайка» и др. Упражнения с движениями для туловища: «Часики», «Покатай мяч», «Ленивец» и др. Упражнения с движениями для ног: «Правильная осанка», «Покажи пяточки», «Мячики», «Черепашка» и др. Подвижные игры с фитболом: "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий" и др.

**6. Игры. Теория.** Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников. Подвижные игры: общего характера; специального характера. **Практика.** Подвижные игры с правилами (сюжетные и

бессюжетные) и спортивные игры. Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты и ловкости.

**7. Самомассаж. Теория.** Самомассаж. Массаж спины Массаж стоп. **Практика.** Упражнения самомассажа

**8. Релаксация. Теория.** Глубокое мышечное расслабление. Произвольное расслабление мышц, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. **Практика.** Упражнения: «Шарик», «Кулачки», «Шалтай — Болтай», «Улыбнись — рассердись», «Волшебный сон» и др.

**9. Дыхательная гимнастика. Теория.** Тип дыхания, глубина, частота. Дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое. Тихое, неслышное дыхание или шумное. Частота дыхания. Профилактика болезней дыхательных путей. **Практика.** Упражнения: «Послушаем свое дыхание», «Насос», «Подкачаем фитбол» и др. Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания

**10. Итоговое занятие.**

## Календарный учебный график

№ п./ п.	Месяц	Чи- сл о	Время прова- дения занят- ия	Форма занятия	Ко- л- во час- ов	Тема занятия	Место прова- дения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	15-45 - 16-15	Контрольно- Проверочное занятие	1	Вводное занятие. Быть так здорово здоровым!	Физкуль- турный зал	Беседа, наблюдение
2	Сентябрь	9	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Что такое правильная осанка»	Физкуль- турный зал	наблюдение
3	Сентябрь	16	15-45 - 16-15	Сюжетно- игровое занятие	1	«Силачи» - упражнения с мячом	Физкуль- турный зал	наблюдение
4	Сентябрь	23	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Бег по кругу»	Физкуль- турный зал	наблюдение
5	Сентябрь	30	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Часики»	Физкуль- турный зал	наблюдение
6	Октябрь	7	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Ловкие зверята»	Физкуль- турный зал	наблюдение
7	Октябрь	14	15-45 - 16-15	Сюжетно- игровое занятие	1	«Веселые матрешки»	Физкуль- турный зал	наблюдение
8	Октябрь	21	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Прыжки»	Физкуль- турный зал	наблюдение
9	Октябрь	28	15-45 - 16-15	Сюжетно- игровое занятие	1	«Мы куклы»	Физкуль- турный зал	наблюдение
10	Ноябрь	11	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	Упражнение для стоп и осанки	Физкуль- турный зал	наблюдение
11	Ноябрь	18	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Прыгалка»	Физкуль- турный зал	наблюдение
12	Ноябрь	25	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Гусь» - самомассаж кистей и пальцев рук	Физкуль- турный зал	Беседа, наблюдение

13	Декабрь	2	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера Занятие-игра	1	«Поймай мяч ногой»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
14	Декабрь	9	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Найди себе место»	Физкуль турный зал	наблюдение
15	Декабрь	16	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Зарядка для хвоста»	Физкуль турный зал	наблюдение
16	Декабрь	23	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Цапля»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
17	Декабрь	30	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Попляши и покружись – самым ловким окажись»	Физкуль турный зал	наблюдение
18	Январь	13	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Спинка отдыхает»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
19	Январь	20	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Паровозик»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
20	Январь	27	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Гуси- лебеди»	Физкуль турный зал	наблюдение
21	Февраль	3	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Буратино»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
22	Февраль	10	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	Упражнение «Подтяни живот»	Физкуль турный зал	наблюдение
23	Февраль	17	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Чтобы не зевать от скуки»	Физкуль турный зал	наблюдение
24	Февраль	24	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Охотники и зайцы»	Физкуль турный зал	наблюдение
25	Март	3	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	Упражнение «Катушечки»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
26	Март	10	15-45 - 16-15	Занятие вариативного характера	1	«Мячики»	Физкуль турный зал	наблюдение
27	Март	17	15-45 - 16-15	Занятие обучающего	1	«Ходим как зверята»	Физкуль турный	наблюдение

				характера			зал	
				Занятие-игра				
28	Март	24	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Быстрей по местам»	Физкуль турный зал	наблюдение
29	Март	31	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Надуваем шары»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
30	Апрель	7	15-45 - 16-15	Занятие обучающего характера	1	«Метание и ловля»	Физкуль турный зал	Беседа, наблюдение
31	Апрель	14	15-45 - 16-15		1	«Закрепление правильной осанки»	Физкуль турный зал	Наблюдение
32	Апрель	21	15-45 - 16-15		1	«Волшебный сон»	Физкуль турный зал	наблюдение
33	Апрель	28	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Мышеловка»	Физкуль турный зал	наблюдение
34	Май	5	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Не урони»	Физкуль турный зал	наблюдение
35	Май	5	15-45 - 16-15	Занятие-игра	1	«Я самый ловкий»	Физкуль турный зал	наблюдение
36	Май	12	15-45 - 16-15	Контрольно- Проверочное занятие	1	Диагностика	Физкуль турный зал	тестировани е

## **Методическое обеспечение программы**

### **Типы физкультурных занятий:**

**Традиционное занятие** носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

**Игровое занятие** построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

**Сюжетно-игровое занятие** основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и.т.д.).

**Контрольно-проверочное занятие** направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Если в основу **классификации занятия положить образовательные задачи** и рассматривать занятия с точки зрения сообщения нового и знакомого материала, то можно выделить следующие типы:

- **смешанного типа**: разучивание нового и закрепление освоенных движений;
- **занятие целиком построено на закрепление двигательного навыка**;
- **занятие контрольного и учетного характера**, где проверяются знания, уровень развития двигательных навыков и физических качеств.

Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

### **Структура и содержание занятий.**

Физические упражнения на занятии располагаются в определенном порядке, которые обеспечивают физическую и психологическую готовность ребенка к нарастанию сложности материала, приведение организма к готовности выполнять наиболее сложные упражнения.

Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяется 3 части, они тесно взаимосвязаны, но каждая из них решает определенные задачи:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная.

#### **Вводная часть занятия.**

Задача: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке.

Для того, чтобы вводная часть не была однообразной, в ней следует планировать:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- разные виды ходьбы;
- разные виды бега;
- упражнения в равновесии;
- упражнения в ползании;
- прыжковые упражнения;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- танцевальные упражнения.

Продолжительность вводной части: 2 – 6 мин.

Основная часть занятия.

Задача: формирование основных двигательных навыков и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма.

В основной части планируют:

- общеразвивающие упражнения;
- основные движения;
- подвижная игра.

#### **Способы организации детей на выполнение основных движений:**

**1. фронтальный** – одновременное выполнение детьми упражнений.

Используется, начиная с младшей группы.

- обеспечивает высокую моторную плотность;
- руководитель физического воспитания держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ею;
- руководитель физического воспитания постоянно взаимодействует с детьми;
- дети приучаются к коллективному выполнению движений.

**2. групповой** – группа делится на подгруппы и каждая подгруппа выполняет свое задание. Руководитель физического воспитания чаще всего находится там, где упражнение требует страховки.

Используется, начиная со 2 полугодия средней группы.

Обеспечивает высокую моторную плотность, предоставляется возможность выполнять упражнения детям самостоятельно;

**3. поточный** – выполнение упражнений друг за другом.

Используется с младшей группы. Высокая моторная плотность.

Разновидность поточного способа выполнения движений является круговой.

**4. индивидуальный** – каждый выполняет упражнение по очереди. Педагогу необходимо вовлечь детей к активному наблюдению. Используется на первых этапах обучения при выполнении сложных движений, особенно тех, которые требуют страховки.

Выбор способа организации детей зависит:

- от сложности и характера упражнений;
- от места проведения;
- от оснащенности;

- от возраста и подготовленности детей.

**5. метод круговой тренировки:** используется в работе с детьми старшего возраста. Дети делятся на несколько подгрупп для выполнения основных движений. По сигналу, дети переходят к новому оборудованию и выполняют основные движения по кругу. Педагог страхует детей в том месте, где выполняются сложные движения (лазанье, прыжки и др.)

Дети должны упражняться в основных движениях как можно больше, но не менее 5-6 раз.

### **Подвижная игра.**

1. игра должна быть знакомой;
2. соответствовать возрастным особенностям детей;
3. большой подвижности;
4. времени года

5. желательно двигательное содержание игры не должно повторять ОД, используемых на занятии.

Продолжительность основной части от 15 до 25 мин..

### **Заключительная часть занятия.**

Задача: обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей.

Планируется:

- игра малой подвижности;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию;
- самомассаж;
- ходьба.

Продолжительность заключительной части – 2 – 4 мин.

Специфика данной программы позволяет использовать многообразные формы обучения и различные методы и приёмы:

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия, личный показ педагога);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).
- методы воспитания: положительный пример, соревновательный;
- методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение.

### **Техническое оснащение**

Гимнастические скамейки; Стульчики; Наклонная доска; Мячи; Обручи; Скалки; Мешочки с песком; Кегли; Дуги; Массажные дорожки и коврики; Гимнастические маты.

### **Методы диагностики:**

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

### **Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

**Метод тестирования нарушения осанки:**

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки).

**Диагностическая карта мониторинга физического развития детей**

№ п/ п	Фамил- ия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствую- щих нормальному развитию стопы	Выполне- ние ОРУ в различны- х исходных положени- ях с предмета- ми и без них.	Выполнени- е упражнени- й, формирую- щих осанку	Подвиж- ные и спортивн- ые игры	Сформиро- ванны знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасност- и, при их выполнении	Баллы

**Уровни освоения:**

3 балла - высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помочь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

### Результативность

Начало учебного года		Конец учебного года
высокий уровень - _____ %		высокий уровень - _____ %
средний уровень - _____ %		средний уровень - _____ %
низкий уровень - _____ %		низкий уровень - _____ %

**Картотека методических материалов**, которые используются в ходе реализации ДООП:

1. Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;
2. Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;
3. Картотека упражнений на развитие силы;
4. Картотека упражнений на развитие гибкости;
5. Картотека упражнений на развитие равновесия;
6. Картотека упражнений «Веселый тренинг»
7. Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты
8. Упражнения на релаксацию
9. Комплексы оздоровительных упражнений на фитболах.

### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Воспитательный компонент – раздел, который включает цель духовное и культурное развитие обучающихся, воспитанников и формирование у них патриотизма, самостоятельности, инициативности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

1. Способность к саморазвитию и мотивация достижений, выявление склонностей и дарований, развитие в соответствии с индивидуальными особенностями человека, его способностями и возможностями.
2. Развитие способностей каждого ребенка, имеющих у него от рождения и заложенных самой природой, развитие художественного интереса.

Формы: беседа, практические занятия, мастер- класс, экскурсии.

Условия воспитания: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов: анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки

результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, опросы.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (таблица)

№ п./п.	Название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Развлечение «Путешествие в страну профессий»	октябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
2.	Праздник осени «Красавица осень»	октябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
3.	Музыкально-литературный досуг «День матери»	ноябрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
4.	Мини-спектакль «Ох уж этот Буратино!»	декабрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
5.	Праздник «Новогодний переполох»	декабрь	Фотоотчет. Заметка на сайте
6.	Праздник «День защитника Отечества»	февраль	Фотоотчет. Заметка на сайте
7.	Праздник «Широкая Масленица»	март	Фотоотчет. Заметка на сайте
8.	Праздник «Все цветы для милых мам»	март	Фотоотчет. Заметка на сайте
9.	Игра-викторина «Мы ребята деловые»	апрель	Фотоотчет. Заметка на сайте
10.	Досуг «Звездные дали»	апрель	Фотоотчет. Заметка на сайте
11.	Праздник «День Победы»	май	Фотоотчет. Заметка на сайте
12.	Праздник «До свидания, детский сад!»	май	Фотоотчет. Заметка на сайте

### Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. : АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.