

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №9 «Василек» г.Гязи Грязинского муниципального  
района Липецкой области**

**ПРИНЯТА**  
на заседании внеочередного  
педагогического  
совета МАДОУ д/с №9 г.Гязи  
протокол от 16.05.2022 год № 5

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МАДОУ д/с №9 г.Гязи  
Т.А.Чурилова  
приказ от 16.05.2022 год № 121-02



**Краткосрочная дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной  
направленности  
«Непоседы»**

Срок реализации – 01.06.2022г. – 30.06.2022г.

(для детей 5-6 лет)

Разработала: Литаврина Татьяна Серафимовна,  
инструктор по физической культуре  
(высшая квалификационная категория)

г. Гязи, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. <u>Целевой раздел</u></b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. <u>Пояснительная записка</u></b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. <u>Цели и задачи программы</u></b> .....	<b>3</b>
1.2.1. Принципы и подходы к формированию программы .....	3
<b>1.3. <u>Планируемые результаты освоения программы</u></b> .....	<b>4</b>
<b>2. <u>Содержательный раздел</u></b> .....	<b>5</b>
<b>2.1. <u>Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы</u></b> .....	<b>5</b>
<b>2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка</b> .....	<b>5</b>
2.2.1. <u>Содержание работы</u> .....	5
<b>3. <u>Организационный раздел</u></b> .....	<b>7</b>
<b>3.1. <u>Условия необходимые для реализации программы</u></b> .....	<b>7</b>
<b>3.2. <u>Взаимодействие с семьями дошкольников</u></b> .....	<b>7</b>
<b>3.3. Психолого-педагогические условия</b> .....	<b>7</b>
<b>3.4. Организация РППС</b> .....	<b>8</b>
<b>3.5. <u>Учебный план</u></b> .....	<b>8</b>
<b>3.6. <u>Календарный учебный график</u></b> .....	<b>8</b>
<b>3.7. <u>Формы аттестации, критерии оценки</u></b> .....	<b>9</b>
<b>3.8. <u>Календарно-тематическое планирование</u></b> .....	<b>10</b>

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - оздоровительной направленности «Непоседы» (далее программа) направлена на воспитание ребенка-дошкольника здорового, физически развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Акцент оздоровительной работы делается на активизацию двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

1.1.1. Новизна и оригинальность: существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на развитие двигательной активности детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, других традиционных и нетрадиционных форм физкультурно-спортивно - оздоровительной работы.

1.1.2. Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к спортивным играм, занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

1.1.4. Отличительные особенности программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

### **1.2. Цели и задачи программы**

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей через подвижные игры.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

#### **1.2.1. Принципы и подходы к формированию программы**

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обязательного минимума предусмотренного программой:

1. освоение правилами проведения игр, эстафет и праздников;
2. знание основных факторов, влияющих на здоровье человека;
3. знание правил поведения во время игры.

Развитие детей в процессе освоения программы:

1. выполнение упражнений в игровых ситуациях (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
2. проявление смекалки и находчивости, развитие быстроты и хорошей координации;
3. владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

#### **1.3.1. Формы проверки результатов освоения программы.**

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- открытые ООД и мероприятия данной направленности.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание вариативных форм, способов методов и средств реализации программы**

#### **Формы и режим**

Формой организации образовательного процесса является групповая, парная и индивидуальная.

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические, поисковые.

**Форма проведения** занятий преимущественно игровая.

### **2.2. Описание образовательной деятельности**

Программа рассчитана на месяц обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста 5 лет.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

#### **2.2.1. Содержание работы**

##### **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления. («Догони мяч», «Птички в гнёздышках», «Бегите ко мне»).

### **Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

(«Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Салочки», «Гуси лебеди»)

### **Игры и игровые упражнения на метание.**

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. («Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю»).

### **Игры и игровые упражнения на равновесие.**

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

(«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке»).

### **Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве**

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих, сообразительности и широкой ориентировки в пространстве.

(«Где звенит?», «Найди флажок», «Не задень», «Найди пару»).

### **Игровые упражнения в ползании и лазанье.**

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

(«Лазанье по гимнастической стенке»).

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Условия, необходимые для реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком и родителями.
- Наличие спортивной площадки.
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- Атрибуты, наглядные пособия.

#### **3.2. Взаимодействие с семьями дошкольников**

Цель: создание необходимых условий для формирования взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в организации игровой деятельности детей; обеспечение права ребенка на уважение и понимание, на участие родителей в жизни детского сада.

Задачи:

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в ДОУ;
- сплочение семей воспитанников в коллективную деятельность;
- вовлечение семей воспитанников в организацию досуговой деятельности;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **Совместная деятельность.**

Развлечения, спортивные досуги и соревнования, участие в эстафетах и т.д.

#### **3.3. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Психолого-педагогические условия, их эффективность и взаимодействие обеспечит:

- для детей: повысит качество и эффективность развития
- для педагогов и специалистов постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство; сформировать партнерские отношения с детьми и их родителями;
- для родителей, равнодушных к настоящему и будущему своих детей, желающих понимать их проблемы, стать активными участниками и партнерами образовательного процесса;

Основной целью системы психолого-педагогического обеспечения педагогического процесса в ДООУ, выступает создание условий, направленных на полноценное психофизическое развитие детей и обеспечение их эмоционального благополучия.

#### **3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Для игр подобраны мячи разных размеров, мешочки с песком, кольцеброс, кегли, обручи, скакалка, атрибуты для подвижных игр. Предметное наполнение применяется в подвижных играх (в группе и на улице, индивидуальной двигательной деятельности, в свободной деятельности детей).

#### **3.5. Учебный план**

<b>Образовательная область</b>	<b>Кол-во занятий неделю</b>	<b>Всего</b>	<b>длительность</b>
Физическое развитие	2	8	25 мин

#### **3.6. Календарный учебный график**

Начало занятий 01.06.2021г., окончание 30.06.2021г.

Занятия проводятся как в первой, так и во второй половине дня.

<b>возраст</b>	<b>Кол-во занятий неделю</b>	<b>всего</b>	<b>длительность</b>
5-6 лет	2	8	25 мин

В состав группы входит не более двадцати пяти человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и родителей.



### **3.7. Формы аттестации, критерии оценки**

Итоговая аттестация проводится в виде спортивного праздника в конце месяца (30.06.2021г.).

Метод обследования – наблюдение.

#### **Критерии**

На основе наблюдений педагог делает выводы, выстраивает стратегию дальнейшей работы, выявляя сильные и слабые стороны.

### 3.8. Календарно-тематическое планирование.

#### 1 неделя

Возрастная группа	С бегом	прыжки	метание	На равновесие	На ориентировку в пространстве	Ползание и лазание
1 занятие	«Догони мяч»	«Прыжки по кочкам»	«Попади в обруч»	«По ровненькой дорожке»	«Где звенит?»	
2 занятие	«Птички в гнездышках»	«Точно в круг»		«Ходьба по доске»	«Найди пару»	

#### 2 неделя

Возрастная группа	С бегом	прыжки	метание	На равновесие	На ориентировку в пространстве	Ползание и лазание
1 занятие	«Салочки»	«Цапля»	«Кто дальше бросит»			«Лазанье по гимнастической стенке»
2 занятие	«Бегите ко мне»			«С горки на горку»	«Найди флажок»	

#### 3 неделя

Возрастная группа	С бегом	прыжки	метание	На равновесие	На ориентировку в пространстве	Ползание и лазание
1 занятие	«Гуси лебеди»	«Прыжки по кочкам»	«Прокати мяч в воротца»		«Не задень»	
2 занятие	«Салочки»	«Точно в круг»		«Пройди по		«Лазанье по

				веревочке»		гимнастической стенке»
--	--	--	--	------------	--	------------------------

#### 4 неделя

<b>Возрастная группа</b>	<b>С бегом</b>	<b>прыжки</b>	<b>метание</b>	<b>На равновесие</b>	<b>На ориентировку в пространстве</b>	<b>Ползание и лазание</b>
1 занятие	«Догони мяч»	«Цапля»	«Сбей кеглю»		«Найди флажок»	
2 занятие	«Гуси лебеди»		«Попади в обруч»	«Ходьба по доске»		«Лазанье по гимнастической стенке»

30.06.2022г. - спортивный праздник.

