

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №23»
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №23»
Н.В. Решетникова
«03» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивный калейдоскоп»
для детей 5 - 7 лет**

Срок реализации программы: 1 год

Год разработки программы: 2024 г.
Автор-составитель
Леонтьева Ольга Вячеславовна
воспитатель первой
квалификационной категории

г. Бугуруслан, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.1.4.	Формы подведения итогов	7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	Описание образовательной деятельности	8
2.1.1.	Проектирование образовательной работы по программе	10
2.1.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	18
2.1.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	19
2.1.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1.1.	Кадровое обеспечение образовательной программы	21
3.1.2.	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	21
3.1.3.	Научно-методическое обеспечение образовательной программы	22
3.1.4.	Время и сроки реализации образовательной программы	23
IV.	Дополнительный раздел	23
V.	Литература	24

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. 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 проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья 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. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

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.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: развитие двигательной активности детей, повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

- формирование знаний об аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л. С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты программы:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на тренажерах в заданном темпе и ритме;
- проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка;
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки;
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях должны уметь;
- выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Программа по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Программа рассчитана для детей 5-7 лет, рассчитана на 1 год (32 часа /год).

По направленности программы относится к физкультурно-спортивной деятельности.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов, и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Правил оказания платных образовательных услуг, утверждённые Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 г. №706;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- Приказа № 1155 от 17.10.2013 г. об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Закона РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» Гражданского кодекса РФ от 30.11.1994 г. № 51-ФЗ;
- Федерального закона от 08.05.2010 г. № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность программы: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие

двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Спортивный калейдоскоп» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- сотрудничество детей и взрослых;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- сотрудничество с семьёй;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.1.4 Формы реализации программы:

- групповая 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).

Способы и средства реализации программы:

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

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 гимнастики. Основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес - занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стрейчинга, упражнения на расслабление. Музыка во время занятий создает положительный эмоциональный фон, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

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

Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. **Стретчинг** - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Фитбол - большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

II. СОДЕРЖИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности.

Детский фитнес в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики

фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования, мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- **подготовительная часть** - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- **основная часть** - упражнения художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- **заключительная часть** - игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в спортивном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи - фитболы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

Сроки реализации программы

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия: 25 мин - старшая группа, общее количество учебных занятий в год -36.

Форма и режим занятий.

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

Занятия проводятся 1 раз в неделю, Продолжительность занятия - 25-30 минут. Форма занятий – групповая.

Режим реализации программы:

Возрастная группа	Количество ООД	Длительность ООД	Форма организации	Срок реализации	Наполняемость групп
Для 5-7 лет (старшая группа)	36 ч. (1 р. в неделю)	25 - 30 мин.	групповая	1 год	10-15 чел.

2.1.1. Проектирование образовательной работы по программе

Месяц	Образовательный модуль	Тема	Количество занятий	Примечание
Октябрь	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)	1	
	Физическое развитие	«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)	1	
	Фитбол- мяч	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	1	
	Аэробика. Знакомство детей с аэробикой	Знакомство детей с аэробикой.	1	
Ноябрь	Гимнастические палки. Знакомство детей с гимнастической палкой	Знакомство детей с гимнастической палкой.	1	
	Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	Упражнения игрового стретчинга.	1	
	Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики»	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	1	
	Фитбол- мяч. Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.	1	
Декабрь	Обручи. Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем.	1	
	Стретчинг. Упражнение игрового стретчинга	Упражнения игрового стретчинга.	1	

	Кубики. Упражнения с кубиками	Упражнения с кубиками.	1	
	Гимнастическая палка. Упражнения с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
Январь	Скакалки. Упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой.	1	
	Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.	Упражнение игрового стретчинга.	1	
	Аэробика. Упражнения по аэробике.	Упражнения по аэробике.	1	
Февраль	Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики».	1	
	Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.	Упражнение игрового стретчинга	1	
	Фитбол - мяч. Знакомство детей с гимнастикой - фитболом	Упражнения с фитбол - мячом.	1	
	Обручи. Упражнения с обручем	Упражнения с обручем	1	
Март	Кубики. Упражнения с кубиками	Упражнения с кубиком.	1	
	Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	Упражнение игрового стретчинга	1	
	Скакалки. Упражнения со скакалкой.	Упражнение со скакалкой.	1	
	Аэробика. Упражнения по аэробике	Упражнения по аэробике.	1	
Апрель	Гимнастическая палка. Упражнения с гимнастической палкой.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
	Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.	Упражнения игрового стретчинга.	1	

	Фитбол- мячи. Упражнения с фитбол-мячом.	Упражнения с фитбол- мячом.	1	
	Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики».	Упражнения с мячом «Веселые мячики»	1	
Май	Физическое развитие Диагностика «Чему мы научились».	Диагностика «Чему мы научились»	1	
	Физическое развитие Диагностика «Чему мы научились».	Диагностика «Чему мы научились»	1	
	Физическое развитие Итоговое занятие.	Итоговое занятие.	1	

Содержание программы: Перспективный план работы с детьми дошкольного возраста 5-7 лет

Октябрь

(1 неделя) Физическое развитие

«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, по 2 кубика на каждого ребенка, обручи, кубики.

Общеукрепляющие упражнения (Построение в колонну, ходьба, бег, прыжки).

Знакомство детей с кубиками (Комплекс 1, 2).

Дыхательная гимнастика: «Кошка», «Насос», «Обнять плечи».

Знакомство с обручем (Комплекс 1, 2).

Упражнения игрового стретчинга «Деревце», «Звездочка» .

Консультация для родителей: «Все о фитнесе».

2 неделя Физическое развитие

«Покажи, что ты умеешь» (диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи «Волшебные мячики» (Комплекс 1,2)

Упражнения игрового стретчинга. «Солнышко» (боковое растягивание), «Волна» (растягивание к центру). Дыхательная гимнастика «Малый маятник», «Часики», «Ушки».

Рекомендации по проведению игрового стретчинга дома.

3 неделя Скакалки. Знакомство детей со скакалками.

Познакомить детей со скакалкой, вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей. Резиновые коврики для упражнений на полу,

аудиозаписи с детскими песнями, скакалки.

Комплекс 1,2. Дыхательная гимнастика «Трубач».

Беседа с родителями о физических упражнениях дома.

4 неделя Аэробика. Знакомство детей с аэробикой.

Познакомить детей с одним из видов упражнений по фитнесу - аэробика, вызвать интерес и положительные эмоции. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 1,2. Дыхательная гимнастика «Петух».

Консультация для родителей: «Фитнес дома».

Ноябрь

1 неделя. Гимнастические палки. Знакомство детей с гимнастической палкой.

Познакомить детей с гимнастической палкой, вызвать интерес к упражнениям с ней. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастические палки на каждого ребенка.

Комплекс 1, 2. Дыхательная гимнастика с гимнастической палкой «Маятник».

Консультация для родителей: «Значение физических упражнений для детей дошкольного возраста».

2 неделя. Стретчинг. Упражнение игрового стретчинга.

Развивать позвоночник и осанку, растягивать мышцы бедер. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Слоник», «Зернышко». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Памятка для родителей: «Что такое ЗОЖ?»

3 неделя. Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики».

Развивать плечевой сустав, растяжка спины и гибкости позвоночника.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».

Беседа с родителями о подвижных играх с мячом.

4 неделя. Фитбол- мяч. Знакомство детей с гимнастикой- фитболом.

Познакомить детей с фитбол- мячом, вызвать интерес к этому виду гимнастических упражнений, развитие подвижности.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол- мяч.

Комплекс 1, 2. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей: «Наш друг- фитбол».

Декабрь. 1 неделя. Обручи. Упражнения с обручем.

Развивать плечевые мышцы и развивать мелкие мышцы кисти рук, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах. Резиновые коврики для

упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, обручи.

Комплекс 3, 4. Дыхательная гимнастика «Дровосек».

Беседа с родителями о подвижных играх на свежем воздухе.

2 неделя. Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.

Развивать мышцы брюшного пресса и внутриполостного давления. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Бабочка», «Змея».

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Консультация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями по физкультуре».

3 неделя. Кубики. Упражнения с кубиками.

Закреплять умение выполнять упражнение с кубиками из разных исходных положений, в общем ритме и темпе. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики по 2 на каждого ребенка.

Комплекс 3, 4. Дыхательная гимнастика «Филин».

Консультация для родителей: «Закаливание детского организма».

4 неделя. Гимнастическая палка. Упражнения с гимнастической палкой.

Продолжать знакомить с гимнастической палкой. Развитие плечевого сустава. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастическая палка.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «На турнике».

Беседа с родителями о спортивных играх в зимний период.

Январь.

2 неделя. Скакалки. Упражнения со скакалкой.

Развивать интерес к упражнениям со скакалкой и формировать двигательную активность. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки на каждого ребенка.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Кошка».

Оформление фотовыставки для родителей: «Наши достижения».

3 неделя. Стретчинг. Упражнение игрового стретчинга.

Развитие координации движений и осанки, а также профилактика плоскостопия. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. «Велосипед», «Неваляшка», «Ходьба». Дыхательная гимнастика «Ушки».

Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия».

4 неделя. Аэробика. Упражнения по аэробике.

Продолжаем закреплять общеразвивающие упражнения. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 3,4. Дыхательная гимнастика «Рок-н-ролл».

Памятка для родителей: «Степ-аэробика для детей»

Февраль

1 неделя. Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики».

Развивать плечевой сустав, гибкость осанки и голеностопный сустав. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей: «Папа, мама, я- спортивная семья».

2 неделя. Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.

Развивать вестибулярный аппарат и координацию движений.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

«Фасолинки», «Лодка».

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».

Беседа с родителями об упражнениях на расслабление

3 неделя. Фитбол- мяч. Упражнения с фитбол- мячом.

Повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с фитбол – мячами на организм детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол- мяч.

Комплекс 1,2. Дыхательная гимнастика «Обнять плечи».

Памятка для родителей «Оздоровление детей».

4 неделя. Обручи. Упражнения с обручем.

Способствовать формированию правильной осанки и развивать координацию движений. Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, обручи.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Паровоз».

Рекомендации для родителей: «Игры с обручем, для малышей дома».

Март

1 неделя. Кубики. Упражнения с кубиком.

Продолжать укреплять здоровье детей через выполнение физических упражнений с кубиками.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Часики».

Беседа с родителями о здоровом образе жизни.

2 неделя. Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.

Развивать чувство ритма. Укреплять мышцы спины и развивать подвижность тазобедренных суставов.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

«Дождик», «Большие и маленькие дома», «Деревце», «Звездочка».

Дыхательная гимнастика «Трубач».

Оформление стенгазеты «Дети и фитнес».

3 неделя. Скакалки. Упражнение со скакалкой.

Развивать интерес к фитнесу посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Советы для родителей: «Мой друг - скакалка».

4 неделя. Аэробика. Упражнения по аэробике.

Развить у воспитанников чувство ритма и физическую выносливость.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Петух».

Беседа на тему: «Какие физические качества развивает аэробика».

Апрель

1 неделя. Гимнастическая палка. Упражнения с гимнастической палкой.

Продолжаем формировать осанку и развивать гибкость у детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастические палки.

Комплекс 5, 6. Дыхательная гимнастика «Партизаны».

Памятка для родителей: «Правильная осанка».

2 неделя. Стретчинг. Упражнения игрового стретчинга.

Продолжаем развивать гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов, статистического равновесия и вестибулярного аппарата.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

«Солнышко», «Волна», «Слоник».

Дыхательная гимнастика «Кошка».

Консультация для родителей: «Здоровье - всему голова».

3 неделя. Фитбол- мячи. Упражнение с фитбол- мячом.

Продолжаем обучать двигательным действиям с фитбол- мячом.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, фитбол-мячи.

Комплекс №1,2. Дыхательная гимнастика «Обнять плечи».

Беседа с родителями о пользе фитбола.

4 неделя

Мячи. Упражнения с мячом «Веселые мячики»

Поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом в процессе действий с мячом.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями,

мячи.

Комплекс 7, 8. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул».

Консультация для родителей «Игры с мячом – польза для всего организма».

Май

1 неделя. Физическое развитие. Диагностика «Чему мы научились».

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, кубики.

Упражнения с кубиками (Комплекс 7, 8).

Дыхательная гимнастика «Трубач».

Памятка для родителей: «Здоровый образ жизни в семье».

2 неделя. Физическое развитие. Диагностика «Чему мы научились».

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, гимнастическая палка.

Упражнение игрового стретчинга «Зернышко», «Ходьба», «Бабочка».

Упражнения с гимнастической палкой (Комплекс 7, 8).

Дыхательная гимнастика «На турнике», «Гуси шипят».

Памятка для родителей : «Здоровый образ жизни в семье».

3 неделя. Физическое развитие. Итоговое занятие.

Повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально - двигательную деятельность дошкольников, содействовать поддержанию и развитию их активности. Закрепить все пройденные упражнения.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями.

Открытый просмотр «Вот, что мы сумели! Вот, что мы достигли!»

Презентация для родителей «Вот, что мы сумели! Вот, что мы достигли!»

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Особенности образовательной деятельности.

Особенности осуществления образовательного процесса в рамках реализации программы:

1. Ребенок и взрослый – оба субъекты взаимодействия.
2. Во взаимодействии активность ребенка важнее, чем активность взрослого.
3. Основная деятельность – это детские виды деятельности:
 - физкультурная;
 - продуктивная;

- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);
 - коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
 - самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении);
 - музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений);
 - двигательная (овладение основными движениями, активность ребенка).
4. Основная модель организации образовательного процесса – совместная деятельность взрослого и ребенка.
 5. Основные формы работы с детьми – рассматривание, наблюдение, беседа, и другие.
 6. Мотивы образования - интересы детей к этим видам деятельности.
 7. Взрослый, уважая ребенка, его состояние, настроение, предпочтение и интересы, предоставляет ему возможность выбора участвовать или не участвовать вместе с другими детьми в совместном деле.
 8. Образовательный процесс предполагает внесение изменений (корректив) в планы, программу с учетом потребностей и интересов детей.

Разработка гибкого плана включает в себя: определение общей цели и ее конкретизацию в зависимости от разных этапов. Подбор и организацию такого дидактического материала, который позволяет выявлять индивидуальную избирательность детей к содержанию, виду и форме познания. Планирование разных форм организация работы (соотношение фронтальной, индивидуальной, самостоятельной работы).

Планирование характера общения и межличностных взаимодействий в процессе образовательной деятельности:

- использование разных форм общения (монолога, диалога) с учетом личностных особенностей детей и требований к межгрупповому взаимодействию;
- использование содержания субъектного опыта всех участников занятия в диалоге «ребенок - педагог» и «ребенок - дети».

Планирование результативности образовательной деятельности предусматривает: обобщение полученных знаний и умений, оценку их освоенности, анализ результатов групповой и индивидуальной работы внимание к процессу выполнения заданий, а не только к результату.

2.1.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик:

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогами

создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно фронтальный характер.

В группе общеразвивающей направленности для 5-7 лет в рамках реализации программы «Спортивный калейдоскоп» реализуются культурные практики свободы. Реализация данной практики осуществляется в совместной деятельности педагога с детьми, через проведение физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на развитие физических способностей и познавательного интереса ребенка.

2.1.3. Способы и направления поддержки детской инициативы. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Для детей целесообразно обозначать такие занятия, как работа в Спортивном зале, в которую на время превращается групповое помещение – в пространстве, организованном особым образом, в котором целенаправленно создаются вещи, красивые, интересные и нужные для детской жизни.

Добровольное включение деятельность со взрослым (по принципу «Я тоже хочу делать это») помимо подбора интересных содержаний предполагает ряд существенных условий:

- 1) организацию общего рабочего пространства;
- 2) возможность выбора цели из нескольких – по силам и интересам;
- 3) открытый временной конец занятия, позволяющий каждому действовать в индивидуальном темпе.

Начиная занятие, педагог не обязывает и не принуждает к нему детей, а обращает их внимание на подготовленные материалы, выдвигает интересные идеи для работы.

Педагог включается в деятельность наравне с детьми – выбрав для себя цель, сам начинает действовать, становится живым образцом планомерной организации работы. Самим своим деятельным присутствием и стремлением получить конечный результат поддерживает и у остальных участников это стремление. Он также обсуждает замыслы детей, анализирует вместе с ними образцы. Взрослый ведет себя непринужденно, поясняя свои действия и не препятствуя обсуждению дошкольниками их собственной работы, обмену мнениями и оценками, спонтанно возникающей взаимопомощи.

Особое внимание необходимо обратить на следующие аспекты организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста:

- самоопределение и соучастие детей в формировании содержания работы: содержание занятий инициируется самими детьми;

- уважительное и внимательное отношение педагога к детям, позитивное реагирование на их поведение, учет детских потребностей и интересов и выстраивание предложений в соответствии с ними;
- выделение более половины времени для самостоятельной детской деятельности с включением игры.

Таким образом, можно перейти к решению задач дифференцированного обучения, где учитываются:

- индивидуальный темп развития;
- интересы;
- индивидуальные особенности;
- образовательный профиль ребенка.

Дифференцированное обучение влияет на образовательную деятельность на трех уровнях: содержание, процесс, среда (в том числе предметно-развивающая среда). На всех этих уровнях ключевым словом является «разнообразие».

Кроме того, дифференцированное обучение уделяет особое внимание возможности выбора способов работы (индивидуально или в малых группах, или со всеми детьми одновременно), способов выражения, содержания деятельности и т.д.

Чтобы выбор детей дошкольного возраста был результативным, альтернативы для выбора, предложенные педагогом должны:

- соответствовать поставленным образовательным целям;
- реально различаться, предоставляя возможность для подлинного выбора детей;
- защищать ребенка от растерянности при виде избыточного количества вариантов.

Дошкольники должны уметь самостоятельно или при участии педагога не только сделать выбор, но и обосновать его. Это «навык», который имеет важное значение для формирования самостоятельности и ответственности за свой выбор у детей и воспитывается только частой практикой.

2.1.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации Программы является создание содружества «семья – дети – педагоги».

Основная цель – сделать родителей активными участниками образовательной деятельности, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Для достижения данной цели, для координации деятельности детского сада и родителей необходимо работать над решением следующих задач:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- 2) объединить усилия семьи и детского сада для развития и воспитания детей;
- 3) создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, позитивный настрой на общение и доброжелательную взаимоподдержку родителей (законных представителей) в собственных педагогических возможностях;
- 4) от установок взрослого зависит и то, какое отношение к процессу изобразительной деятельности вырабатывается у ребенка.

ФГОС ДО предусматривает работу с родителями в разных формах, направлениях. Вовлечение родителей в образовательную деятельность по продуктивной деятельности детей может организовываться по двум направлениям:

- повышение педагогической культуры родителей;
- совместная работа по обмену опытом.

Формы работы с родителями

1. Знакомство родителей с планом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп».
2. Анкетирование «Нужны ли кружки в ДООУ для детей?»
3. Памятка для родителей «Занимайтесь спортом с детьми вместе?»
4. Семинар - практикум «Здоровье наших детей в наших руках».
5. Показ физкультурного занятия по кружку «Вместе весело шагать»
6. Буклеты «Фитбол-гимнастика», «Утренняя зарядка».
7. Фото-стенд «Физкультурная семья» Оформление папки - передвижки «Физическое воспитание ребенка в семье», «Спорт и дети».
8. Папка – раскладушка «Спортивные игры».
9. Фото-альбом: «Знаменитые Спортсмены».
10. Спортивное мероприятие детского фитнеса «Малышок»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.1. Кадровое обеспечение образовательной программы

Воспитатели совместно организуют образовательную деятельность в группе, организуют предметно пространственную среду в группе, формируют фонд методических, наглядно-иллюстративных материалов. Осуществляют работу с родителями.

3.1.2. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Программа разработана таким образом, чтобы дошкольникам было весело и интересно заниматься, и они с удовольствием могли выполнять все

задания. В программу включены разнообразные виды физкультурных занятий: традиционные с элементами игровой технологии обучения, тематические, комплексные, на подвижных играх и играх с элементами спорта или спортивных упражнений (игровые), сюжетные, сюжетно-игровые, с элементами диагностики физического развития.

Для поддержания интереса к занятиям используется комплекс игровых приемов и методик: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, художественного слова.

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

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
Учебно-наглядные пособия:	Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры

3.1.3 Научно-методическое обеспечение.

1. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду» - М., 2000г.
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». - Волгоград, 2010г.
3. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
4. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика, Синтез, 2005г.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
6. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.

7. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера,2006. - 128 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
9. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: Мозаика- Синтез,2004. -256с.
11. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
12. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
13. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
14. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010.

Список литературы для воспитанников:

1. Иллюстрации с изображением различных видов спорта (летний, зимний)
2. Иллюстрации со спортивным инвентарем.
3. Фото известных русских спортсменов разных времен.
4. Символы и атрибуты Олимпийских игр.
5. Демонстрационный материал по физической культуре (Плакаты по здоровому образу жизни).

3.1.4. Время и сроки реализации образовательной программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дошкольного образования «Спортивный калейдоскоп» рассчитана на один год работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня по 30 минут.

IV. Дополнительный раздел

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» обеспечивает развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в двигательной деятельности. Реализация Программы способствует развитию у детей физического и оздоровительного характеров, пространственных представлений, некоторых физических закономерностей, познание свойств различных материалов, овладение разнообразными способами практических действий, приобретение ручной умелости и появление созидательного отношения к окружающему.

Характерные особенности данной Программы: направленность не на занятие, а на развитие ребенка, приобретение практических умений;

присутствие доброжелательной, творческой атмосферы; работа по развитию физических способностей в игровой форме.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел состоит из пояснительной записки, описания планируемых результатов освоения Программы. В пояснительной записке отражена актуальность, характерные особенности и задачи Программы.

Содержательный раздел определяет общее содержание Программы, описание форм работы с детьми.

Организационный раздел включает время и сроки реализации Программы, организацию предметно-развивающей среды, форм отчетности, список литературы.

V. Литература:

1. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. - Волгоград, Учитель, 2017.
2. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. - Волгоград, Учитель, 2013 г. 6. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2018.
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2018
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2017
6. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду» - М., 2000г.
7. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». - Волгоград, 2010г.
8. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005г.
9. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика, Синтез, 2005г.
10. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
11. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.:Просвещение, 2007г.
12. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера,2006. - 128 с.

13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
14. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика- Синтез,2004. -256с.
16. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
17. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
18. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
19. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010.