

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

Администрация петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад комбинированного вида № 117 «Рябинка»  
(МДОУ «Детский сад № 117»)

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете № 1  
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №117»  
\_\_\_\_\_ / И.А. Говенко  
«31» августа 2021 г.

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

на Педагогическом совете № 2  
от «14» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №117»  
\_\_\_\_\_ / И.А. Говенко  
«14 » декабря 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности

Авторы программы:  
Космакова А.А. – зам.зав. по ВМР  
Маликина П.В. – инструктор по физической культуре

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1. Календарный учебный график	5
2.2 Учебный план программы	5
3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
3.1 Методическое обеспечение	7
3.2 Материально – техническое обеспечение	7

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Основание для разработки Программы**

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Социальный заказ современного общества – воспитание человека с планетарным сознанием, способного контактировать с представителями разных культур, а также добывать различного рода информацию. Основы воспитания человека способного вести диалог культур могут и должны закладываться в дошкольном возрасте, при условии грамотного построения воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Такой социальный заказ определяет целый комплекс задач, которые могут быть реализованы через Программу дополнительных образовательных услуг.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья.

### **Актуальность программы**

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией .

### **Проблема программы**

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в условиях МДОУ «Детский сад № 117».

### **Новизна и практическое значение**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Практическая значимость Программы очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

### **Цели Программы**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Задачи Программы**

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Владение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

### **Принципы организации образовательной деятельности.**

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### **Планируемые результаты по реализации Программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:*

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год

Наименование возрастных групп: *первый год обучения (4 – 5 лет), второй год обучения (5 – 6 лет).*

Количество групп: 2

Период обучения: *9 месяцев (с 13 сентября 2021 года по 20 мая 2022 года)*

Количество учебных недель: *32 недели*

Количество занятий: *в неделю – 2, в месяц – 8, за год – 64 занятия*

Дни учебных занятий: *понедельник, среда*

Форма подведения итогов: *спортивное развлечение*

#### Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

Наименование возрастных групп: *первый год обучения (4 – 5 лет), второй год обучения (5 – 6 лет).*

Количество групп: 2

Период обучения: *9 месяцев (с 12 сентября 2022 года по 19 мая 2023 года)*

Количество учебных недель: *32 недели*

Количество занятий: *в неделю – 2, в месяц – 8, за год – 64 занятия*

Дни учебных занятий: *понедельник, среда*

Форма подведения итогов: *спортивное развлечение*

### 2.2. Учебный план программы

#### 1 год обучения (4 – 5 лет)

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов			Формы итоговой аттестации
			теория	практика	всего	

<b>1.</b>	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	2	5	7	Педагогическая диагностика, наблюдения, открытые занятия
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	1	5	6	
<b>3.</b>	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	1	6	7	
<b>4.</b>	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	1	24	25	
<b>5.</b>	Степ - аэробика	Упражнения на степсах	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
<b>6.</b>	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	2	9	11	
<b>ИТОГО:</b>			8 час	56 час	64 час	

### 2 год обучения (5 - 6 лет)

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов			Формы итоговой аттестации
			теория	практика	всего	
<b>1.</b>	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития правильного дыхания	2	8	<b>10</b>	Педагогическая диагностика, наблюдения, открытые занятия
<b>2.</b>	Упражнения на тренажёрах	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	1	11	<b>12</b>	
<b>3.</b>	Степ - аэробика	Упражнения на степсах	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	

4.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	2	20	22
ИТОГО:			6 час	58 час	64 час

### 3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Методическое обеспечение

1. Буренина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет – М. Просвещение, 1984.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб.: Детство – пресс, 2015.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
5. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
7. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол – Тренинг. М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
8. Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М.: Сфера, 2009.
9. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Волгоград: «Учитель», 2011.
10. Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб.: Детство – Пресс, 2010.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец «Фитнесс – данс» , СПб «Детство – пресс», 2010.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
14. Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. . – СПб.: «Детство-пресс», 2014.

#### 3.2 Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование:

- Спортивный зал;
- Спортивные коврики;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы;
- Фитбол – мячи;
- Детские тренажёры;
- Ребристые и колючие дорожки;
- Резиновые массажные мячи, полусферы, наполненные воздухом;
- «Дорожки здоровья»
- Батут

- Сухой бассейн;

Раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д.);

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- Флеш – носители.