

Администрация Муниципального района Жуковский район

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Муниципальный детский сад «Малыш» г. Белоусово

<p>Согласовано Протокол методического совета № <u>2</u> «12» 01 2023 г.  _____ Новаковская И.Р.</p>	<p>Утверждено Приказом заведующего МДОУ МДС «Малыш» г. Белоусово № <u>18</u> «12» 01 2023 г.  _____ Кожанова Л.А.</p> 
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗАДОРИНКИ»**

Срок реализации: два месяца(16 часов)
Возраст детей: 5-7 лет

Разработчик программы:
Половкова Ольга Валентиновна
Инструктор по физической культуре

г. Белоусово

2023г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурной направленности «Задоринки»
Автор-составитель программы, должность	Половкова Ольга Валентиновна, инструктор по физической культуре
Адрес реализации программы	Адрес: Калужская область, Жуковский район, г. Белоусово, ул. Гурьянова д.35
Вид программы	по степени авторства: модифицированная; по уровню сложности : базовая
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации, объём	два месяца; 16 часов
Возраст учащихся	от 5 до 7 лет
Название объединения	группа
Краткая аннотация	Современные дети большую часть времени проводят с гаджетами в руках. В отличие от взрослых, двигательная активность детей является основной потребностью и толчком к развитию, Дети очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар». Гиподинамию можно полностью ликвидировать применением комплекса средств физического воспитания. Новизна программы заключается в применении нетрадиционных средств физического воспитания детей : креативной гимнастики, музыкально- подвижных игр. Игровой метод придаёт учебно- воспитательному процессу привлекательную форму. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующим задачи, содержание и формы организации педагогического процесса.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации два месяца, для детей 5-7 лет стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о здоровом образе жизни и пользе занятий физическими упражнениями.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет «Задоринки» раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов .

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. Устав учреждения.

Актуальность данной программы заключается в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью воспитанников и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья»

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа – модифицированная

Данная программа рассчитана на работу с детьми 5-7 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Язык реализации программы: Государственный язык РФ - русский.

Особенности реализации программы: один из модулей общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы физкультурной направленности «Задоринки»

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы - линейная последовательность освоения содержания в течение двух месяцев в одной образовательной организации.

Применение дистанционных образовательных технологий - не предусмотрено.

Адресат программы: программа адресована детям 5-7 лет. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Условия набора в группу: формирование групп по желанию учащихся на основании Приказа заведующего ДОУ, заявления и согласия родителей воспитанника (законного представителя).

Условия формирования групп: разновозрастные, зачисление и дополнительный набор желающих на основании Приказа заведующего ДОУ, заявления и согласия родителей (законных представителей) воспитанников.

Состав группы: 12 человек.

Срок реализации : 2 месяца (16 часов)

Реализация права на предоставление документа об обучении - не предусмотрено

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, следующей нозологической группы – дети с задержкой психического развития и дети с задержкой речевого развития.

Условия реализации программы:

Количество занимающихся в группе: 12 человек.

Занятие проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе нетрадиционного.
2. Создание эмоциональной положительной обстановки.
3. Учёт нагрузки и дозировки упражнений.
4. Необходимо учитывать интересы, потребности ребёнка.
5. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
6. Занятия носят игровой характер.

1.2. Цель и задачи

Цель программы:

Формирование у детей ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики;
- способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков;
- расширить знания и представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям физическими упражнениями, воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- создать условия совершенствования двигательных умений и навыков;
- обеспечить рост качества выполнения основных видов движения;

способствовать укреплению здоровья, содействовать нормальному физическому развитию: формированию правильной осанки, развитию различных групп мышц тела, правильному и своевременному развитию всех систем организма и их функций;

воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

развить быстроту, силу, выносливость.

развить эстетический и художественный вкус во время выполнения физических упражнений.

1.3. Учебный план

п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. История развития подвижных игр. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		1		
2	Беседа «Виды спорта» Игры - эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель»			1	
3	Беседа «Что такое правильная осанка». Подвижная игра «Попади мячом в цель». Подвижная ходьба «Караси и щука»		1		
4	Беседа: «Наши верные друзья» Подвижная игра «Найди свой цвет». Беседа «Наши верные друзья». Подвижная игра «лягушки в болоте».			1	
5	Беседа: «Здоровым быть здорово». Подвижная игра «Самолёты» Подвижная игра: «Медведь и пчёлы».			1	
6	Викторина «Путешествие в страну Витамицию» Подвижная игра: «Шишка-камешек», Подвижная игра «Мышеловка».		1		
7	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Беседа «Чистота залог здоровья». Подвижная игра «Коршун и			1	

	наседка».				
8	Беседа: «Зарядка и простуда», Подвижная игра «Колокольчик», Подвижная игра «С кочки на кочку».			1	
9	Путешествие в страну здоровья. Подвижная игра: «Мы весёлые ребята».			1	
10	Беседа «Где прячется здоровье?» Подвижная игра «ловишки с лентами», Соревнование скороходов «Быстрые и ловкие».			1	
11	Беседа: «Быть здоровым замечательно». Разучивание		1		
12	общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки», Подвижная игра «Удочка».				
13	Беседа: «Здоровые зубки». Флешмоб «Здоровье в движении»			1	
14	Беседа: «Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Подвижная игра «Птички в гнёздышках».		1		
15	Беседа: «Почему мы двигаемся?» Подвижная игра «Пружинки», Подвижная игра «Волк во рву».			1	
16	Беседа: «Отдыхай и расслабляйся». Подвижная игра «Физкульт – ура!». Подвижная игра «Мыши и кот».			1	

17	Беседа: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», Подвижная игра « Чья колонна быстрее построится?». Подвижная игра «Хитрая лиса»			1	
----	---	--	--	---	--

1.4. Содержание программы

Занятие 1. Вводное занятие.

Теория.

История развития подвижных игр. Рассказать детям о русских народных подвижных играх. Русские подвижные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из старины, передавались из поколения в поколение. Познакомить детей с правилами подвижных игр. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Практика

Разновидности видов ходьбы и бега. Учить детей разным видам ходьбы и бега.

Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «змейкой», ходьба с крестным шагом. Бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег прыжками (имитация движений «Зайцы», «Кузнечики»), бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижная игра с бегом «Гуси – лебеди».

Занятие 2.

Теория. Виды спорта. Расширять представления детей об окружающей действительности через ознакомление с зимними и летними видами спорта. Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Формировать представления о важности и пользе занятиями спортом для здоровья.

Практика.

Игры - эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку»,

«Ловкий мяч», «Попади в цель». Учить детей играть в команде, действовать сообща. По сигналу. Воспитывать здоровый дух соперничества. Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Занятие 3.

Теория. Беседа «Что такое правильная осанка».

Рассказать детям о том, что правильная осанка- это нормальная поза при стоянии и сидении плечи развёрнуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. **Практика.**

Подвижная игра «Попади мячом в цель». Совершенствовать технику метания мяча в цель. Развивать координацию движений, глазомер. Точность выполнения движений.

Подвижная игра «Караси и щука». Упражнять детей в беге.

Занятие 4.

Теория.

Беседа «Наши верные друзья». Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закреплять знания для чего нужно делать зарядку, соблюдать чистоту и режим дня. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски, за чистотой ногтей.

Практика.

Подвижная игра «Найди свой цвет». Упражнять детей действовать по звуковому сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег враспынную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.

Подвижная игра «Лягушки в болоте». Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

Занятие 5.

Теория

Беседа «Здоровым быть здорово». Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, привить потребность в здоровом образе жизни, закреплять основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни».

Практика.

Подвижная игра «Самолёты». Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу.

Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин.

Занятие 6.

Теория.

Викторина «Путешествие в страну Витамицию». Познакомить детей с понятием «витамины» и с витаминами А, В, С, Д. Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Уточнить представления детей о пользе овощей для здоровья.

Практика.

Подвижная игра «Шишка – камешек». Упражнять детей в ходьбе со сменой направления.

Подвижная игра «Мышеловка». Упражнять детей в беге. Продолжать формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание.

Занятие 7.

Теория.

Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Беседа «Чистота залог здоровья». Формировать представления детей о знании санитарно-гигиенических мероприятий влияющих на здоровье человека. Раскрыть значимость соблюдения гигиенических норм и режима дня. Воспитание бережного отношения к здоровью, любви к спорту, силы воли и аккуратности.

Практика.

Подвижная игра «Коршун и наседка». Упражнять детей в умении двигаться в колонне, крепко держась друг за друга. Развивать ловкость, умение действовать согласованно. Воспитывать сплочённость детей.

Занятие 8.

Теория.

Беседа «Зарядка и простуда». Формировать у детей представления о разных видах зарядки и их пользе для здоровья. Показать важность и пользу зарядки. Помочь детям осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение. Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Практика.

Подвижная игра «Колокольчик». Учить ориентироваться в пространстве; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

Подвижная игра «С кочки на кочку». Развивать ловкость и быстроту реакции, координацию движений.

Занятие 9.

Теория.

Путешествие в страну здоровья. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. Напомнить детям, как нужно заботиться и укреплять здоровье; познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закреплять знания о пользе витаминов». Развивать интерес к здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Практика.

Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Развивать у детей двигательную самостоятельность в умении выполнять движения по словесному сигналу, упражнять в быстром беге с увёртыванием.

Занятие 10.

Теория.

Беседа «Где прячется здоровье?» Развивать у детей представление о зависимости здоровья от

двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Развивать знания о полезных свойствах воздуха, развивать у детей ловкость, сообразительность. Воспитывать у детей понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Практика. Игра «Ловишки с лентами. Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и в построении в круг.

Соревнование скороходов «Быстрые и ловкие». Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега, сохранении равновесия.

Занятие 11.

Теория.

Беседа: «Быть здоровым это замечательно». Формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, учить заботиться о своём здоровье. Формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.

Практика.

Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки». Учить детей прыжкам через короткую скакалку. Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. Закрепить общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.

Подвижная игра «Удочка».

Занятие 12.

Теория. Беседа: «Здоровые зубки». Познакомить детей с функциональным назначением зубов, болезнями зубов и мерами их предотвращения. Научить детей правильно ухаживать за зубами. Объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства.

Практика.

Флешмоб «Здоровье в движении». Укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры. Пропаганда здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса. Воспитание у детей осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Занятие 13.

Теория.

Беседа: «Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и окружающим. Дать представление об устройстве и функционировании человеческого организма. Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления. Развивать речь детей (слова: здоровье, орган, организм).

Практика.

Подвижная игра «Птички в гнёздышках».

Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Занятие 14.

Теория.

Беседа: «Почему мы двигаемся?», «Пружинка». Формирование у дошкольников элементарных представлений об опорно-двигательном аппарате человека. Познакомить со строением скелета человека, как основы движения человека. Формировать желание беречь своё и чужое здоровье, соблюдать правила для укрепления опорно-двигательного аппарата. Учить детей выполнять ритмичные пружинки и подскоки на двух ногах. Укреплять мышцы ног.

Практика:

Подвижная игра «Волк во рву». Учить детей перепрыгивать ров, шириной 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил водящий «Волк». Развивать ловкость, быстроту движений. Закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.

Занятие 15.

Теория.

Беседа: «Отдыхай и расслабляйся». Познакомить детей с понятием «отдых». И показать его необходимость, формировать представление о том, что люди не только работают, но и отдыхают. Учить ценить свободное время, заполнять его разумным и интересным делом. Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

Практика.

Подвижная игра «Физкульт – ура!» Упражнять детей в умении выполнять движения по сигналу.

Подвижная игра «Мыши и кот» Упражнять детей в беге.

Занятие 16.

Теория.

Беседа: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни».

Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять своё здоровье путём выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Практика.

Подвижная игра: «Чья колонна быстрее построится?» Удовлетворять биологическую потребность детей в движении. Способствовать формированию у детей двигательных умений и навыков равновесие, подлезание, метание. Воспитывать у детей умение управлять своими эмоциями. Воспитывать любовь к спорту.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Упражнять детей в беге.

1.5. Планируемые результаты

Общие результаты. Результаты по годам обучения и уровням освоения программы. Характеристики результатов формулируются с учетом цели и содержания программы.

Воспитанники будут знать:

- как правильно заботится о своём здоровье и безопасности,
- соблюдать правила личной гигиены,
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия,

- разновидности шагов, бега, прыжков и переходов.

Воспитанники будут уметь:

- самостоятельно контролировать и оценивать состояние своего организма,
- выполнять прыжки,
- ориентироваться в пространстве,
- выполнять разные виды ходьбы и бега,

развивать ловкость, внимание, умение,

- двигаться в разных направлениях,
- работать различными предметами.

Результаты по направленности программы:

- выполняет основные виды движений соответственно возрасту;
- сформирована потребность в двигательной деятельности: проявляет положительные эмоции при физической активности, проявляет интерес к самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет желание к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- знает и демонстрирует показатели правильной осанки.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

(составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. (Приложение 2)

Наглядное обеспечение

Аудиовизуальные (слайды, слайд - фильмы, учебные фильмы на цифровых носителях) на темы: «Здоровый образ жизни», «Физкультура для дошкольников».

Дидактическое обеспечение

Дидактические игры:

«Умею - не умею»

«Полезно - вредно»
«Спортивное лото»
«Мы закаляемся»
«Витаминное лото»
«Зналок спорта».

2.3. Формы аттестации

Используются следующие формы проверки: оперативный контроль

Методы проверки: наблюдение, тестирование.

Итоговая аттестация осуществляется в форме открытого занятия. Данная программа предусматривает/не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение двух месяцев ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Используется 10- балльная система оценки результатов 8-10

баллов – высокий уровень,

4 - 7 баллов – средний уровень, 1 -

3 балла – низкий уровень

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к появлению положительных эмоций при физической активности, проявлению интереса к самостоятельной двигательной деятельности.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое занятие. Занятие – это организованная форма обучения и временной отрезок процесса обучения, способный отразить все его структурные компоненты (общую педагогическую цель, дидактические задачи, содержание, методы и средства обучения).

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация иллюстративного материала и фотографий. Педагогом активно используются **современные образовательные технологии:** информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

Занятия по программе строятся на следующих принципах:

усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач

программы **используются технологии:**

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые

- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

2.6. Рабочая программа

Программа составляется и ежегодно обновляется с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы с учетом запроса социума и выносятся в отдельный документ.

2.7. Список литературы

1. «От рождения до школы»/ под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.-М., МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2018 г.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М., МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014 г.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр,-М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет), -М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 г.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6-7 лет), МОЗАИКА – СИНТЕЗ. 2014 г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-7лет),- М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 г.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 лет,Гном и Д, 2005 г.
8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом (4-7 лет), СПб. « Детство – Пресс»,2008 г.
9. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики (3-4 года), СПб.: «Детство – Пресс»,2009 г.
10. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, СПб., «Детство – Пресс»,2006 г.
11. Соколова Л.А. Комплексы утренних гимнастик для дошкольников, СПб.: «Детство- Пресс», 2006 г.
12. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких, Союз, 1999 г.
13. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (5-7 лет), М., МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016 г.

Список литературы для родителей:

1. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьёй дошкольника. –М.,1994, — 235 с.
2. Богарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: 2004.
3. Доронина Т.Н. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию ДОУ и родителей /Т.Н. Доронина, Г.В. Глушкова, Т.И. Гризлик и др. — М.: Просвещение, 2005. — 190 с.
4. Доронина Т. Н. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. –М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2001,-240с.
5. Меренков А.В. Родители и педагоги: растим ребенка вместе / А.В. Меренков. — Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2005. — 143 с.

**Календарно - тематическое планирование
программы «Задоринки» возраст 5-7 лет.
педагог дополнительного образования – Половкова Ольга Валентиновна.**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	<i>Вводное занятие. История развития подвижных игр. Разновидности ходьбы и бега. П/и «Гуси- лебеди».</i>		1	1	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
2	2	<i>Беседа о здоровье: «Виды спорта» Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель».</i>		1	1	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
3	3	<i>Беседа: «Что такое правильная осанка?» Подвижная игра «Попади мячом в цель», Подвижная игра «Караси и щука»</i>		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
4	4	<i>Беседа «Наши верные друзья», Подвижная игра «Найди свой цвет», Подвижная игра «Лягушки в болоте».</i>		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
5	5	<i>Беседа «Здоровым быть здорово». Подвижная игра « самолёты»,</i>		1	1	<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>

		Подвижная игра «Медведь и пчёлы».						
6	6	Викторина «Путешествие в страну Витаминию». Подвижная игра «Шишка-камешек», Подвижная игра «Мышеловка».		1		групповая	1	групповая
7	7	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Беседа «Чистота – залог здоровья», Подвижная игра «Коршун и наседка».		1		групповая	1	групповая
8	8	Беседа «Зарядка и простуда», Подвижная игра «Колокольчик», Подвижная игра «С кочки на кочку».		1		групповая	1	групповая
9	9	Игра «Путешествие в страну здоровья», Подвижная игра «Мы весёлые ребята».		1		групповая	1	групповая
10	0	1 Беседа «Где прячется здоровье?» Игра «Ловишки с лентами». Беседа «Где прячется здоров?» Соревнование скороходов «Быстрые и ловкие»		1		групповая	1	групповая
11	1	1 Беседа: «Быть здоровым замечательно», Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. «Чемпионы скакалки», «Удочка»		1		групповая	1	групповая

12	2	1	Беседа: «Здоровые зубки», Флешмоб «Здоровье в движении»		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
13	3	1	Беседа: «Если хочешь быть здоров.»Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Подвижная игра Птички в гнездышках».		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
14	4	1	Беседа «Почему мы двигаемся?» Подвижная игра «Пружинка», Подвижная игра «Волк во рву»		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
15	5	1	Беседа: «Отдыхай и расслабляйся.» Подвижная игра «Физкульт-ура!», Подвижная игра «Мыши и кот».		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
16	6	1	Беседа: Здоровье- главная ценность человеческой жизни». Подвижная игра « Чья колонна быстрее построится?». Подвижная игра «Хитрая лиса».		1		<i>групповая</i>	1	<i>групповая</i>
ИТОГО:					16				

Список оборудования и материалов для занятий:

- 1) гимнастические скамейки -3 шт.;
- 2) маски – шапочки к подвижным играм;
- 3) мячи резиновые -12 шт.;
- 4) колокольчик – 1шт.;
- 5) ленты для игры – 12 шт.;
- 6) короткие скакалки -12 шт.,
- 7) мешочки с песком- 10 шт.;
- 8) кегли – 10 шт.;
- 9) обручи – 8 шт.;
- 10) набор для игры «Кольцеброс»,
- 11) мячи – прыгуны 12 шт.,
- 12) эстафетные палочки – 2 шт.

Список примеров дидактического материала:

Наглядный материал:

- 1) альбом на тему: «Здоровье»,
- 2) набор картинок «Предметы гигиены»,
- 3) набор картинок «Спортивный инвентарь»,
- 4) набор картинок «Фрукты»,
- 5) набор картинок «Овощи»,
- 6) набор картинок «Продукты питания»,
- 7) набор картинок «Виды спорта»,
- 8) плакат «Органы дыхания».

Дидактические игры:

- 1) «Умею - не умею»
- 2) «Полезно - вредно»
- 3) «Спортивное лото»
- 4) «Мы закаляемся»
- 5) «Витаминное лото»
- 6) «Знаток спорта».

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Поэтому педагоги придерживаются определенных нормативов для выполнения детьми дошкольного возраста нашего региона.

Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста

5 – 7 лет

Средняя группа 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <

мешочка с песком вдалёк левая рука	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Старшая группа 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдалёк правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдалёк левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <

туловища вперёд из положения стоя (см)	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Подготовительная группа 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	> 8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожанова Лариса Азатовна

Действителен с 13.12.2021 по 13.12.2022