

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 2 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
от «03» июля 2020 г.  
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ДС № 2  
И.С.Шпилько  
Приказ № 73  
от «03» июля 2020 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа «Спортпродленка»

Направленность программы – физкультурно – оздоровительная

Срок реализации программы: 1 год

Программа составлена:

Козьмина Ольга Анатольевна  
Инструктор по физической культуре

г. Белогорск, 2020

## **Пояснительная записка**

Программа направлена на формирование у детей интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Актуальность программы**

Сегодня продленка в детском саду — востребованное явление. Чаще всего работа у родителей совпадает с детсадовским графиком, и не у всех есть любящие дедушки и бабушки, готовые забрать ребенка в любой момент. Побывать в садике лишний час - не так страшно, как кажется впечатлительным родителям. Это время дети могут провести за физкультурными занятиями, спортивными и подвижными играми. Попутно возможно определить у ребенка предрасположенность к тому или иному виду спорта для дальнейшего совершенствования в плане спортивной направленности.

### **Педагогическая целесообразность**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами физических упражнений и игр, являющимися основными формами работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровых ситуаций с использованием физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста.

### **Цель программы**

Укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игр и физических упражнений.

### **Отличительные особенности программы:**

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Интересный и полезный досуг в кругу сверстников.
- Включает в себя оздоровительные технологии: подвижные и спортивные игры, упражнения для развития ловкости, координации, силовых и

скоростных качеств, дыхательная, пальчиковая гимнастика, закаливание, релаксация, элементы психогимнастики, самомассаж.

## **Задачи программы:**

### Оздоровительные

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

### Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

## **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
- 6) Уменьшение частоты заболеваемости детей.

## **Сроки реализации, режим занятий, возраст детей:**

Программа рассчитана **на 9 месяцев** занятий с детьми в возрасте **4-7 лет**.

Педагог определяет физическую подготовку детей, и в зависимости от уровня этой подготовки распределяет детей по группам. Набор детей в группы производится в соответствии с возрастом и уровнем подготовки. В группе занимается до 12-15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

## **Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре и воспитателям, работающим со средними и старшими дошкольниками.

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

## **Формой подведение итогов реализации программы**

является прирост показателей физических качеств у детей. Уменьшение частоты заболеваемости детей.

## **Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его

совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастики, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно - профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Методическое обеспечение программы. Формы и методы**

#### **обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

### **Диагностика физической подготовленности воспитанников**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

## Проведение диагностики включает в себя следующие этапы

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико – педагогической документации	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков	Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками

**Индивидуальная карта  
физической подготовленности ребёнка**

**Фамилия, Имя (ребенка)** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
<b>Показатели двигательной активности во время тестирования</b>		
Время бега на 10 м с/ходу	с	
Время бега на 30 м со старта	с	
Время челночного бега (3 x10 м)	с	
Бег на выносливость: дистанция; продолжительность	м мин.	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с места	см	
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча, количество	количество	
Отбивание мяча от пола	количество	
Статическое равновесие	с	
Подъем из положения лежа на спине	количество	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	

## Учебно – тематический план

Месяц	ОРУ	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры	Кол-во часов
<b>ГРУППА №1 (понедельник-среда 17.30 – 18.00 час.)</b>					
<b>сентябрь (1,2 неделя)</b>	С массажным мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий для профилактики плоскостопия Знакомство с самомассажем. Дыхательные упражнения. Релаксация	Качалочка	Солнышко и дождик Найди игрушку	4
<b>сентябрь (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий с б. мячом: броски вверх, вниз с б. мячом: отбивать 2-мя руками Самомассаж Дыхательные упражнения. Релаксация.	Цапля	Догони мяч Поиграем с носиком	4
<b>Развлечение №1 «Поиграем!»</b>		Игра «Догони колобока»	Игровые упражнения	Нарисуем звездочки	
<b>октябрь (1,2 неделя)</b>	С гантелями	Веселая разминка. Полоса препятствий Прыжковые упражнения. Самомассаж Дыхательные упражнения. Релаксация.	Морская звезда	Собери платочки ногами По ровненькой дорожке	4
<b>октябрь (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. Упр. с б. мячом: броски вверх, об стену, об пол, друг другу в парах Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Оловянный солдатик	Догони мячик!! Едет-едет паровоз	4

<b>Развлечение №2 «Поиграем!»</b>		Игровое упражнение «Всадники»	Игровые упражнения	Займи стойло.	
<b>ноябрь (1,2 неделя)</b>	С кубиками	Веселая разминка. Игра «Полоса препятствий» Перешагивание, перепрыгивание кубиков. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Самолет	Еж с ежатами Надуй шарик	4
<b>ноябрь (3,4 неделя)</b>	С обручем	Веселая разминка. Прокатывание между обруча из одной руки в другую. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Потягивания - из виса, - на гимнастической стенке	У медведя во бору Воздушный шар	4
<b>Развлечение №3 «Поиграем!»</b>		Игровое упражнение «Ковбой»	Игровые упражнения	Салют	
<b>Декабрь (1,2 неделя)</b>	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ах, палочка	Самолеты Холодно - жарко	4
<b>декабрь (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий с б. мячом: броски парами с б. мячом: броски вверх, отбивать, броски в цель Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Карусель	Не боимся мы кота Скажи и покажи	4

<b>Развлечение №4 «Поиграем!»</b>		Игровое упражнение «Я змея...»	Игровые упражнения	Веселая карусель	
<b>январь (1,2 неделя)</b>	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий. Игровые упражнения с палкой. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Кошечки	Веселые зайчата Все спортом занимаются	4
<b>январь (3,4 неделя)</b>	С массажным мячом	Веселая разминка. Прокатывание между ладонями. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Бабочки	Снежные забавы Пингвины на льду	4
<b>Развлечение №5 «Поиграем!»</b>		Игровое упражнение «Улитка»	Игровые упражнения	Ловкий мяч	
<b>февраль (1,2 неделя)</b>	С мешочками	Веселая разминка. Полоса препятствий Игровые упражнения с мешочком. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация. Игра « Построй пирамидку»	Маленький мостик	Попади в цель. Что в мешочке?	4
<b>февраль (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. мячом: броски вверх, об пол двумя руками С б. мячом: катить, отбивать Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Паровозик	Ловишки с персонажем Надувай шарик.	4

<b>Развлечение №6 «Поиграем!»</b>		Игровое упражнение «Веселый мяч!»	Игровые упражнения по желанию детей	Мой веселый звонкий мяч	
<b>март (1,2 неделя)</b>	С обручем	Веселая разминка. Полоса препятствий» Прыжковые упражнения «Зайчата» Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Колобок	Займи домик Великаны и гномы	4
<b>Март (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. мячом: броски вверх и ловля его, об пол С б. мячом: катить и отбивать Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ножницы	Жуки Деревья и птицы	4
<b>Развлечение №7 «Поиграем!»</b>		Веселые ножки	Игровые упражнения «Здоровые ножки»	Собери мелкие игрушки ногами	
<b>апрель (1, 2 неделя)</b>	С массажным мячом	Веселая разминка. Прокатывание между ладонями. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ловкие ножки.	Гонка мячей Деревья и птицы	4
<b>апрель (3,4 неделя)</b>	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий» Забавные обезьянки на гимнастической стене. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Оловянный солдатик	Догони свою пару. Гуси-Гуси	4

<b>май (1, 2 неделя)</b>	С обручем	Веселая разминка. Полоса препятствий» Прыжковые упражнения «Зайчата» Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Колобок	Займи домик Великаны и гномы	4
<b>Май (3,4 неделя)</b>	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. мячом: броски вверх и ловля его, об пол С б. мячом: катить и отбивать Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ножницы	Жуки Деревья и птицы	4
<b>Развлечение №8 «Поиграем!»</b>		Игровые упражнения «Ловкие ручки.»	Игровые упражнения	Поймай не зевай.	

### **Используемые методические пособия:**

- Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка».
- Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения».
- В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».
- В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры».
- Е. Ю. Александрова. «Оздоровительная работа в ДОУ»
- Е.Н. Вареник. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
- Т. Нестерюк, А. Шкода «Гимнастика маленьких волшебников».
- Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».
- Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
- М.Н. Щетинина «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей».
- А. С. Галанова «Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей».
- Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».
- Н.А. Нищева. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников»
- М.Ю. Картушин «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет»



