

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена на педагогическом совете «31» мая 2023 г. Протокол № 5	УТВЕРЖДАЮ заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114 _____/Киселева Е.В./
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Двигаемся с пользой»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Захарова Маргарита Ивановна,  
инструктор по физической культуре  
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Двигаемся с пользой» - это сохранение и укрепление здоровья детей.

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.** Занятия имеют определенную структуру:

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков и упражнений с предметами и без, комплекса ритмической гимнастики.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут и состоит из следующих элементов: упражнения на укрепление стоп, осанки, дыхательные упражнения и самомассаж, упражнения на укрепление всех мышц. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, обогащающими двигательный режим, который способствует развитию всех физических качеств (ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции).

Заключительная часть занимает 3-5 минут. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, самомассаж, релаксация, подведение итогов данного занятия.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.**

Дыхательные упражнения - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Релаксационные упражнения - это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Цель релаксации: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя. Использование в работе с детьми релаксационных упражнений помогает решить следующие задачи: укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки; учить снимать напряжение мышц после физических упражнений; тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции; развитие воображения, образного мышления; формирование положительных эмоций и чувств.

Корректирующая гимнастика - это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корректирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Двигаемся с пользой» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы – базовый.**

**Актуальность образовательной программы.** В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением с сопротивляемости организма вредным факторам среды.

Здоровье ребёнка является важнейшим показателем, поскольку определяет не только его физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждения здорового образа жизни подрастающего поколения должно рассматриваться в практике детских садов, как одно из приоритетных направлений. Насколько

успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровья человека.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** заключается в том, что педагогическую основу программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния. Методы, используемые в программе, позволяют придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

**Практическая значимость образовательной программы** «Двигаемся с пользой» разработана с учётом возраста детей; психического, физического и интеллектуального развития дошкольников.

Физические упражнения подобраны с возрастными особенностями, при определённом темпе и последовательности (с учётом возможностей детского организма). Так же в программу входят оздоровительно-развивающие игры, позволяющие ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закреплять оздоровительный эффект, получать новые ощущения; используются точечный массаж и дыхательная гимнастика как эффективные средства закаливания и укрепления здоровья детей. На занятиях используются гимнастические палки, массажные мячи, скамейки, мячи разного диаметра, фитболы; нетрадиционное оборудование (крышки, пуговицы и т.д.).

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы:**

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

3. Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

6. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

7. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

9. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она направлена на приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук); выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Цель образовательной программы:** создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, координации, силы, гибкости и выносливости, укрепления здоровья детей.

## **Задачи:**

### **Образовательные:**

1. Формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).
2. Побуждать детей проявлять двигательное творчество, эмоциональную и двигательную раскрепощенность.

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **Оздоровительные:**

1. Создать условия для формирования гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.
2. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Двигаемся с пользой» предназначена для детей в возрасте от 3 до 5 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 114.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей в группы осуществляется на свободной основе по желанию детей. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы. Состав группы 8-20 человек.

**Формы обучения по образовательной программе.** Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 15-20 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы.** Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Основные методы обучения.** При работе используются следующие методы и приемы обучения:

1. Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
2. Словесные: объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
3. Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **Планируемые результаты.**

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности.
3. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
4. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
5. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.
6. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** по программе «Двигаемся с пользой» является оценка индивидуального развития детей. Оценка качества обучения

выражается в опосредованной форме: низкий уровень (знание, умение, навык не сформирован); средний уровень (знание, умение, навык находятся в стадии становления); высокий уровень (знание, навык, умение сформировано).

**Формами подведения итогов реализации программы** «Двигаемся с пользой» является входящий мониторинг (в начале освоения программы) и итоговый мониторинг (в конце освоения программы), просмотр занятий. Цель входной педагогической диагностики: диагностика имеющихся знаний и умений дошкольников. Итоговая педагогическая диагностика применяется для оценки качества и уровня усвоения программы. Педагогическая диагностика проводится два раза: в сентябре – вводная, в июне – итоговая.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Материально-технические условия реализации образовательной программы:** Помещение для занятий физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ, которая соответствует санитарным нормам СанПин.

Развивающая предметно-пространственная среда включает соответствующую мебель, оснащение, оборудование и материалы: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; наклонная доска; мячи; гимнастические палки; обручи; скакалки; мешочки с песком; массажные коврики; фитболы; кегли; дуги; мячики-ежики; гимнастические маты; нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов и игрушки, «веселая змейка», «хвостики», цветные ленточки.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:** тематический демонстрационный материал.

**Кадровое обеспечение реализации программы.** Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявлений требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявлений требований к стажу работы.

**Формы контроля и оценочные материалы.** В начале и в конце учебного года проводится мониторинг. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое занятие для родителей (законных представителей).

### Содержание программы 1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема занятия	Программное содержания	Игры-упражнения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
1 - 2	Вводное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Пособия: массажные коврики, канат, маты	«Здравствуй, догони»  «Собери камешки»
3 - 4	«Наши ножки идут по дорожке»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног, в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Пособия: массажные коврики, скамейка, маты.	«Поймай мячик» «Стой-беги!»
<b>ОКТАБРЬ</b>			
5 - 6	«Обезьянки»	Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках), по дорожкам. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Воспитывать у детей желание заниматься.	«Сложи фигуру»  «Собери скорее»  «Шаг-великан»

		Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка	«Вороны и воробьи»
7 - 8	«Балеринка»	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на скамейке, с мячиком. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Пособия: мячи-ежики, гимнастическая скамейка, канат, мягкие модули	«Быстроногие зайчата»
9-10	«По следам»	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на полу. Воспитывать усидчивость. Пособия: мяч-ежики, гимнастическая скамейка, канат.	
11-12	«Послушные ножки»	Закреплять упражнения в и.п. сидя на скамейке. Упражнять в умении выполнять задания из положения сидя на полу. Учить ходить по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её. Пособия: скамейки, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка.	
<b>НОЯБРЬ</b>			
13-14	«Пожарные на учении»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус». Пособия: мячи, палочки, мягкие модули, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка.	
15-16	«Веселые мячики-ежики»	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на скамейке. Упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно) По желанию детей организовать подвижную игру. Пособия: по количеству детей мячи, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.	«Лягушки и цапля» «Оловянный солдатик» «Стой-беги!»
17-18	«Волшебная дорожка»	Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость. Пособия: гимнастическая стенка, ребристая дорожка, дорожка с камешками.	«Катание» на мяче и на бревнышке–модуле.
19-20	«Посмотри и повтори»	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на скамейке. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях. Пособия: мяч-ежик; гимнастическая скамейка, канат.	
<b>ДЕКАБРЬ</b>			

21-22	«Зимняя сказка»	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. Пособия: палочки, мягкие модули, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.	«Змея» «Кенгуру» «Бревнышко» «Нарисуй ногами» «Рисуем подарок другу»
23-24	«Художники»	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: ребристая дорожка, дорожка со следами, веселая змейка	
25-26	«Дорожка здоровья»	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, стоя на массажном коврике. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Пособия: скамейка, платочки, мячи, палочки, веревочка, гимнастическая стенка.	
27-28	«Животные жарких стран»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Пособия: ребристая дорожка, дорожка со следами, веселая змейка	
<b>ЯНВАРЬ</b>			
29-30	«Волшебный лес»	Продолжать учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Пособия: гимнастическая стенка, ребристая дорожка, мягкие модули, дорожка с камешками.	«Как носят воду?» «Как лучше?» «Самолет» «Боксер», «Филины и вороны» «Ёлочка» «Подъёмный кран»
31-32	«Звонкий мяч»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Закреплять правильное выполнение упражнений. Разучить игру «Подъёмный кран». Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	
33-34	«Путешествие в сказку»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Продолжать разучивать игру «Подъёмный кран». Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Пособия: гимнастические палки, массажные дорожки, мелкие игрушки.	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
35-36	«Ножки – по дорожке»	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Пособия: гимнастические палки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.	«Сварим суп из макарон» Эстафета с палочкой «Резвый мешочек»
37-38	«Зимние забавы»	Учить ходить приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Пособия: гимнастическая стенка, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка.	

39-40	«Матрешки»	Учить ходьбе на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	«Парашютисты»  «Пятнашки с лентами»
41-42	«Парашютисты»	Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, закреплять умение ходить приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули.	
МАРТ			
43-44	«Силачи»	Учить в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его Пособия: скамейки, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, маска волка.	«Резвый мешочек»  «Парашютисты»  «Пятнашки с лентами»  «Как лучше?»
45-46	«Мамины помощники»	Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Пособия: дорожка с камешками, мячи, гимнастическая лестница, ребристая дорожка, мягкие модули.	
47-48	«Силачи и акробаты»	Учить ходьбе на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на скамейке и ходьбе на носках по наклонной плоскости. Пособия: гимнастическая лестница, мягкие модули, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мячики.	
49-50	«Строители»	Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Продолжать разучивать игру «Подъёмный кран». Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки, мягкие модули.	
АПРЕЛЬ			
51-52	«Весенняя капель»	Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи, ребристая дорожка, мягкие модули, дорожка с камешками	Эстафета: «Чья команда больше соберёт игрушек пальцами ног?»  Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота:
53-54	«Веселые туристы»	Продолжать учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	

55-56	«Будь здоров»	Учить прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	«Толстый – тонкий»  «Воздушный велосипед»,  «Воздушная лестница»
57-58	«Турпоход»	Продолжать учить в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Пособия: мелкие игрушки, канат, массажные дорожки.	
<b>МАЙ</b>			
59-60	«Отгадай загадку»	Продолжать упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки.	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями и предметами.  Самомассаж.  Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья.  «Угадай и догони»  «Муравейник»  «Рыбак и рыбки»
61-62	«На арене цирка»	Закреплять умение ходьбы по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	
63-64	«Волшебные игры»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	
65-66	«Волшебные игры»	Продолжать учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки.	
<b>ИЮНЬ</b>			
67-68	«Разноцветная полянка»	Совершенствовать разные виды ходьбы - на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы», в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	Эстафета: «Чья команда больше соберёт игрушек пальцами ног?»  «Бревнышко»
69-70	«Здоровые ножки»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета «Подъемный кран». Пособия: мелкие игрушки, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	«Нарисуй ногами»  «Резвый мешочек»

71-72	«Неболейка»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Совершенствовать навыки ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки.	
-------	-------------	---	--

#### Учебный план

№	Раздел, тема	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях.	1	1	-	обобщающее занятие в игровой форме
2.	Занимательная разминка	9	1	8	
3.	Корригирующая гимнастика	36	8	28	
4.	Дыхательные упражнения	8	1	7	
5.	Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики	10	2	8	
6.	Подвижные игры	8	1	7	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

#### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Двигайся с пользой»
1.	Начало учебного года	18 сентября 2023 г.
2.	Продолжительность учебного периода	32 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	17 мая 2024 г.
7.	Период реализации программы	18.09.2023 г.-18.06.2024 г.

#### Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России. Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование

ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте. Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь). Планируемый результат:

- любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании;
- обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества;
- проявляющий интерес к окружающему миру и активность в поведении и деятельности.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-май
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-июнь
3	Участие в конкурсах, фестивалях, акциях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	октябрь-июнь

4	Беседа о празднике «Новый год»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	декабрь
5	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	февраль
6	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	март
7	Беседа о празднике «День защиты детей»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
8	Беседа о празднике «День русского языка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
9	Беседа о празднике «День России»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
10	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	январь, июнь

#### **Список литературы:**

##### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в

Калининградской области Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

**Для педагога:**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
6. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
9. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и
10. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста

**Интернет-ресурсы:**

<http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/139-razvitie-rebenka-ot-trekh-do-pyati-let-chast-i?ysclid=180cfmrkpo844658490>

[https://www.b17.ru/article/indicators\\_of\\_child\\_3\\_to\\_5\\_years/?ysclid=180cg4ra8j429522127https://www.defectologiya.pro/zhurnal/fizicheskoe\\_razvitie\\_rebyonka\\_ot\\_3\\_do\\_5\\_let/?ysclid=180cgo7x1998773568](https://www.b17.ru/article/indicators_of_child_3_to_5_years/?ysclid=180cg4ra8j429522127https://www.defectologiya.pro/zhurnal/fizicheskoe_razvitie_rebyonka_ot_3_do_5_let/?ysclid=180cgo7x1998773568)

<https://agulife.ru/calendopedia/posle-3-let-zdorove-i-razvitie-malysha/?ysclid=180ch596m8380212294>