

Управление образования и молодежной политики администрации города  
Владимира  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 54 «Мозаика»»

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Протокол № 1

от «01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И. о. заведующего МБДОУ «Детский сад  
№54»

Курникова Н.Ю.

Пр № 463 от «01» 09 2025 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1

«01» 09 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортбеби»

Направленность - физкультурно – спортивная

Уровень сложности- базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Щербакова Диана Романовна,  
Педагог дополнительного образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка 3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы 7
- 1.3. Содержание программы  
Учебно-тематический план 8
- 1.4. Планируемые образовательные результаты 10

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график 11
- 2.2. Условия реализации программы 15
- 2.3. Формы аттестации 16
- 2.4. Методические материалы 17
- 2.5. Список литературы 20

Приложения:

Оценочные материалы 21

## **РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

дошкольного образования «Спортбеби»

а имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской

Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672

«Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтom образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Примерное Положение о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации, утвержденное Распоряжением Министерства просвещения России № Р-93 от 09.09.2019 г.;

- Примерное Положение об оказании логопедической помощи в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденное Распоряжением Минпросвещения России № 75 от 06.08.2020 г.;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской Области.

### **Концептуальная идея**

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития дошкольного учреждения. Оно по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, социально востребовано, как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Наиболее открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляются его содержание, методы и формы работы с детьми, возможна творческая, авторская позиция педагога.

### **Новизна программы**

Программа имеет интегрированный характер, который позволяет в по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. А также предоставляет возможность для развития физических способностей обучающихся. Отличительной особенностью программы «Спортбеби» в том, что она

включает в себя оздоровительные технологии: профилактические упражнения для ног от плоскостопия и вальгуса, элементы психогимнастики, гимнастики для глаз, игротерапию, музыка самомассаж, упражнения на улучшение осанки и обучение ориентированию в пространстве, упражнения на развитие мелкой моторики, физкультурно-оздоровительные мероприятия. Успешное преодоление

речевого недоразвития возможно лишь при условии использования всего комплекса разнообразных средств и методов, способствующих физическому, умственному, интеллектуальному и психическому развитию детей.

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Актуальность дополнительной программы «Спортбеби» в том, что физкультура очень важна для укрепления здоровья, обеспечение благоприятных условий развития каждого ребёнка. Как известно, деформация ног накладывает отпечаток на формирование у детей подвижности. У таких детей отмечается недостаточная устойчивость

внимания, ограниченные возможности его распределения. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением стоп присуще некоторое отставание в

развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застывание» на одной позе.

Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости».

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

В рамках популярной сегодня интеграции образовательных областей использование интегрированных физкультурно-оздоровительных занятий дает

возможность решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные виды дыхательных и артикуляционных упражнений; игровые задания; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением, игры-тренинги; загадки, стихотворения; игры на развитие двигательного воображения и закрепление автоматизации звуков, игры на фонематическое восприятие; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что

особенно важно для детей, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная образовательная программа «Спортбеби» уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма обучения очная. Осуществляется на платной основе.

Сроки реализации данной программы один учебный год, с октября по май включительно (32 занятий с каждой подгруппой по 10 человек) итого 32 часа за год.

Занятия организуются во второй половине дня, один раз в неделю, в специально оборудованном помещении, обязательно наличие спортивной формы одежды и обуви у детей.

Продолжительность занятий 30 мин (для детей 5-7 лет).

Содержание занятий составлено с учетом возрастных особенностей детей, при условии систематического и планомерного обучения.

Набор и формирование групп, обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся и договора об оказании платных образовательных услуг. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Допускается возможностью добора обучающихся в группу на место выбывших детей. Место за обучающимися сохраняется на время его отсутствия в случае болезни, карантина, прохождения санаторно-курортного лечения, отпуска родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, выданного медицинским учреждением или письменного заявления родителей (законных представителей) на имя руководителя ДОО.

Формы подведения итогов.

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- открытые занятия (два раза в год);
- отзывы родителей и детей;
- диагностические данные; анкетирование; фотоотчеты.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной активности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

### **Задачи программы:**

Личностные:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками, учить взаимопониманию и сопереживанию.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Метапредметные:

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Образовательные (предметные)

Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Формировать у детей умение осознанно и правильно выполнять

## 1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Давайте познакомимся» (мониторинг)	1	0.3	0.7	Диагностика физической подготовленности детей
2.	«Путешествие в Спортландию»	1	0.3	0.7	Диагностика физической подготовленности детей
3.	«Осенние забавы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
4.	«Осень. Перелетные птицы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
5.	«Осенний лес»	1	0.3	0.7	Наблюдения
6.	«День единства»	1	0.3	0.7	Наблюдения
7.	«Перелетные птицы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
8.	«Закаляем наше тело»	1	0.3	0.7	Наблюдения
9.	«День матери»	1	0.3	0.7	Наблюдения
10.	«Путешествие в зимний лес»	1	0.3	0.7	Наблюдения
11.	«Зимующие птицы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
12.	«Зимние забавы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
13.	«Новый год»	1	0.3	0.7	Наблюдения
14.	«Рождественские чудеса»	1	0.3	0.7	Наблюдения
15.	«Строим дом»	1	0.3	0.7	Наблюдения
16.	«Забавные пингвинчики»	1	0.3	0.7	Наблюдения
17.	«Наши любимые сказки»	1	0.3	0.7	Наблюдения
18.	«Котики – собачки» (домашние животные)	1	0.3	0.7	Наблюдения
19.	«Дикие животные. Путешествие к диким животным в лес.	1	0.3	0.7	Наблюдения
20.	«День защитника	1	0.3	0.7	Наблюдения



	Отечества»				
21.	«Животные севера»	1	0.3	0.7	Наблюдения
22.	«Наши мамымапочки»	1	0.3	0.7	Наблюдения
23.	«Весна пришла»	1	0.3	0.7	Наблюдения
24.	«Любимые сказки»	1	0.3	0.7	Наблюдения
25.	«Африка и Бармалей»	1	0.3	0.7	Наблюдения
26.	«Весёлый апрель»	1	0.3	0.7	Наблюдения
27.	«Космонавтами мы станем»	1	0.3	0.7	Наблюдения
28.	«Мы поедem, поплывем, полетим»	1	0.3	0.7	Наблюдения
29.	«Веселые, забавные мячи»	1	0.3	0.7	Наблюдения
30.	Мир. Труд. Май	1	0.3	0.7	Наблюдения
31.	«День Победы»	1	0.3	0.7	Наблюдения
32	Тестирование. Подведение итогов.	1	0.3	0.7	Наблюдение, тестирование
<b>ИТОГО 32 ЧАСА ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>					

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- имеют осознанное представление о здоровом образе жизни;
- обучающиеся слушают и реагируют на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры;
- обучающиеся умеют работать в команде.

Метапредметные:

- выполняют коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и мышечно-связочного аппарата;

Образовательные:

- у обучающихся улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила, быстрота, выносливость.
- обучающиеся знают и могут организовать разновидности развивающих подвижных игр;
- свободно ориентируются в пространстве.

## РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Средства обучения	Месяц
1.	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях.	1	«Давайте познакомимся» (мониторинг)		Октябрь
2.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить понимать цель эстафет.	1	«Путешествие в Спортландию»	Маты, мячи, обручи	Октябрь
3.	Игровые занятия. Свободная спортивная деятельность. Закрепить знакомые игры, разучить новые подвижные игры. Дать возможность детям самим выбрать вид спортивной деятельности. Создать весёлое настроение.	1	«Осенние забавы»	Маты, мячи, эстафетные палочки	Октябрь
4.	Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; развивать ловкость движений, быстроту реакции, силу.	1	«Осень. Перелетные птицы»	Красочные картинки	Октябрь
5.	Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох,	1	«Осенний лес»	Красочные картинки	Ноябрь

	формировать фонетическую ритмику, развивать общую, мелкую и артикуляторную моторику				
6.	Дать представления о празднике. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в соревновательных эстафетах.	1	«День единства»		Ноябрь
7.	Закрепить выполнение основных движений несколькими способами; развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу;	1	«Перелетные Птицы»	Мячи, маты, обручи, скакалки	Ноябрь
8.	Уточнять и обобщать знания детей о строении тела 8 тело» человека, различных его функциях.	1	«Закаляем наше тело»		Ноябрь
9.	Продолжать активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения и задания	1	«День матери»	Канат , балансир	Ноябрь
10.	Круговая тренировка	1	«Путешествие в зимний лес»	Весь инвентар ь	Декабрь
11.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу;	1	«Зимующие птицы»		Декабрь
12.	Упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания;	1	«Зимние забавы»		Декабрь
13.		1	«Новый год»		Декабрь
14.	Упражнять детей в ходьбе между модулями; разучить игровое задание «Точный пас»;	1	«Рождественские чудеса»	Мячи. Кегли, гимнастическая лестница	Январь

15.	Нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку.	1	«Строим дом»	Музыкальный центр	Январь
16.	Соревнования	1	«Забавные Пингвинчики»	Мячи, обручи, канаты	Январь
17.	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх. Закрепление полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.	1	«Наши любимые сказки»		Январь
18.	Круговая тренировка	1	«Котики собачки» – (домашние животные)	Наблюдения	Февраль
19.	Игра	1	«Дикие животные. Путешествие к диким животным в лес»		Февраль
20.	Открытое занятие для родителей	1	«День защитника Отечества»		Февраль
21.	Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.	1	«Животные севера»	Наблюдения	Февраль
22.	Соревнования	1	«Наши мамы мамочки»	Баланстры, доски, гимнастические палки	Март
23.	Круговая тренировка	1	«Весна пришла»	Коврики, степы	Март
24.	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения. Развивать ориентировку в пространстве, укреплять мелкие мышцы рук.	1	«Любимые сказки»	Баансиры, сферы	Март
25.	Активизировать двигательную деятельность через	1	«Африка и Бармалей»	Степы, с гантеля	Март

	игровые упражнения. Занятия на тренажёрах. Укрепить мышцы верхних и нижних конечностей, верхнего и нижнего плечевого пояса			ми	
26.	Круговая тренировка	1	«Весёлый апрель»	Степ, балансир, дорожка препятст вий	Апрель
27.	Веселые старты	1	«Космонавтами мы станем»	Кегли. Мячи, обручи	Апрель
28.	Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально- положительное отношение и интерес к движениям.	1	«Мы поедem, поплывем, полетим»		Апрель
29.	Круговая тренировка	1	«Веселые, забавные мячи»	Балансир ы, обручи	Апрель
30.	Профилактика нарушений функций органов дыхания и повышение общей сопротивляемости организма; формирование правильного дыхания, формирование умения имитировать движения животных.	1	«Мир! Труд! Май!»	Наблюда ния	Май
31.	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения. Занятия на тренажёрах. Укрепить мышцы верхних и нижних конечностей, верхнего и нижнего плечевого пояса	1	«День победы!»	Степы, балансир ы, мячи с шипами, сферы	Май
32.	Открытое занятие	1	«Все самое интересное, что мы умеем и чему научились»	Диагност ика физическ ой	Май

<b>ИТОГО 32 ЧАСА ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>
-------------------------------------

## 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий с детьми используется оборудованный спортивный зал, который имеет достаточное освещение (естественное и искусственное). Развивающая предметно-пространственная среда зала в достаточном количестве оснащена и регулярно пополняется разнообразным спортивным оборудованием.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Мячи с шипами	27 шт.
3	Балансборд	7 шт.
4	Балансировочные доски	10 шт.
5	Балансировочные подушки	7 шт.
6	Балансировочные дорожки	1 шт.
7	Балансировочные сферы	7 шт.
8	Гимнастическая лестница	2 шт.
9	Гимнастические маты	2 шт.
10	Степы	10 шт.

### Информационное обеспечение

1. <http://www.obruch.ru/> - журнал «Обруч».
2. <http://dovosp.ru/> - журнал «Дошкольное воспитание».
3. <http://razvitum.org/> - Всероссийский образовательный проект RAZVITUM.
4. <http://www.maam.ru>
5. <http://www.specialist-detsada.ru> / Всё для работников ДОУ
6. <http://nsportal.ru/detskiy-sad> / Социальная сеть работников образования
7. <http://ped-kopilka.ru> Учебно-методический кабинет

### Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной развивающей программе.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для подтверждения результативности освоения программного содержания детьми в течение года проводятся диагностические срезы, позволяющие определить индивидуальные особенности ребенка, а в дальнейшем произвести сравнение результатов, полученных с помощью использования педагогической диагностики посредством наблюдения.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения.

Цель мониторинга – выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) и определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития. Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п/п	Ф.И ребенка			Количественная оценка в балах								Общая оценка
	Критерии скоростных возможностей (Челночный бег 3*10)			Критерии ловкости (прыжок в длину с места)			Критерии гибкости(наклон вперед)					
	16	26	36	16	26	36	16	26	36			

1б низкий уровень

2б средний уровень

3б высокий уровень

Также используется метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр.




## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Форма организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Используются фронтальная, групповая и индивидуальная форма организации детей.

А также:

 «Круговая тренировка» ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

«Соревнования» эффективно способствуют практическому освоению действий физических упражнений, и используется во всех возрастных группах. Эта форма позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Игровые.

Занятия – путешествия.

Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Наглядные приемы при обучении движению:

- показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);
  - использование наглядных пособий (картины, рисунки);
  - имитация (подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни);
  - непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
  - слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.
- Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координаций слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений.

Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Словесные приемы при обучении движению:

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных Обучающие.

Познавательные.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Используются три группы методов:

действий, уточнение правил подвижной игры и т. п.;

- вопросы к детям, которые задает педагог до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий;
- отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей.

Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия

Движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Практические приемы при обучении движению:

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;
- соревновательный - используется преимущественно в старших группах в целях совершенствования у детей уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

В практической работе с детьми методы обучения движению переплетаются.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В процессе обучения детей двигательным

действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в

соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения ими двигательных заданий.

Стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, следует взаимосвязано использовать различные приемы обучения, что будет способствовать всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений.

В рамках программы используются следующие педагогические технологии:

- Корректирующая, логоритмическая гимнастика;
- Релаксационные упражнения;
- Различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. К средствам подготовительной части занятия относятся: строевые упражнения, построения, перестроения, ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время тренировочной деятельности должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. К средствам основной части занятия относятся: основные виды движения по разделам программы, подвижные игры.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. К средствам заключительной части занятия относятся малоподвижные игры, успокаивающие упражнения.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
2. Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет».
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей». Издательство "ГНОМ и Д", 2004
4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2018
6. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004
8. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников /авт. - сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова и др.- Волгоград: Учитель.- 2012
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2017.
10. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Печерога А.В. «Развивающие игры для дошкольников». - М.: ВАКО, 2008
12. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет».- 2- изд.,испр. и доп.-М.: Мозаика-Синтез 2020.-160 с.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2018.
14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Степаненкова Э. Я.. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет».-2-е изд., испр. и доп.- М.: Мозаика-, 2021

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Обучающиеся имеют осознанное представление здоровом образе жизни.**

Для выявления представлений дошкольников о здоровом образе жизни использовалась беседа, предложенная В. Т. Кудрявцевым. В неё были включены следующие вопросы:

Что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?

Что такое полезные привычки и вредные?

Знаешь ли ты, о последствиях вредных привычек?

Ведешь ли ты здоровый образ жизни? Что делаешь для этого?

Что такое закаливание?

Как можно закаливаться?

Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье, как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека
  - 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам)
  - 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях
- Каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами
  - за неполный или неточный ответ дается 1 балл

- за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов.

Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов. В соответствии с выделенными критериями В. Т. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды, уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья, понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой, частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье, понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды, не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье, имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

**Обучающиеся слушают и реагируют на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры;**

**«Слушай команду»**

Цель: развитие внимательности, произвольности поведения.

Описание игры: звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например, «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра помогает протестировать детей на внимательность и умение слушать команду инструктора.

### **Обучающиеся умеют работать в команде.**

#### **Игра «Веревочка»**

Длинная веревка связывается в кольцо. Дети становятся в круг, держась за веревочное кольцо обеими руками. Обучающиеся должны построить квадрат, треугольник, пирамиду, звезду, ромб, не отпуская из рук веревку. Обучающиеся имеют право советоваться, разговаривать вслух, искать решение в точно отведенное время. Для усложнения задания можно закрыть глаза.

Игра помогает протестировать детей и узнать на сколько они умеют работать в команде.

### **Обучающиеся имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр:**

Подвижная игра	Возраст	Пол	Заинтересованность				
			>30% Низкая	<30 Меньше средней	50% Средняя	<50% Больше средней	100% Отлич- ная
1.«Чья колонна (звено) скорее соберется»							
2.«Скворечники»							
3. «Медведь и пчелы»							
4. «Горелки с платочком»							

### **Критерии скоростных возможностей.**

Челночный бег (3*10) сек	Пол	Результат
-----------------------------	-----	-----------

		Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
	Мальчики	7,5 и >	6,2-6,7	5,6 и >
	Девочки	7,8 и >	6,6-7,0	6,0 и <

### Критерии ловкости.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжок в длину с места (см.)	Пол	Результат		
		Низкий 16	Средний 26	Высокий 36
	Мальчики	87 и <	104-116	128->
	Девочки	84 и <	98-110	123 и >

### Критерии гибкости.

Наклон вперед из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз, не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Наклон вперед (см.)	Пол	Результат		
		Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
	Мальчики	<2	4-8	12 и >
	Девочки	<	9-14	14 и >



Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 24

( Федеральное казначейство ) листов  
И.о. заведующего МБДОУ «Д.с №54»

Н.Ю.

Курникова

