

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

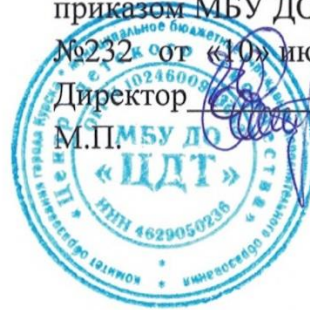
ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО «ЦДТ»
№232 от «10» июня 2025 г.

Директор  Е.А. Солодухина
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально – гуманитарной направленности
«Здоровячок»
(стартовый уровень)**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 3,5 – 6 лет

Разработал:
Кононова Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	6
1.3.Задачи программы.....	6
1.4.Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.4. Формы аттестации.....	10
2.5. Методическое обеспечение.....	10
2.6. Условия реализации программы	14
3. Рабочая программа воспитания.....	14
4. Календарный план воспитательной работы.....	15
5. Список литературы.....	16
6. Приложения.....	18

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативно-правовой базы:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.

Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, активные движения и общение со сверстниками и старшими становятся его потребностью, поэтому физическое, эмоциональное и нравственное воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Актуальность В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья среди школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия, которые является не только косметическим дефектом, но и затрагивают деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Содержание программы подобранно с учётом интересов и потребностей детей этой возрастной категории. Предложенный тематический план позволяет учитывать различную степень подготовки детей, индивидуальные способности, направленность интересов в развитии, пробуждает интерес детей к спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа является педагогически целесообразной, востребованной учащимися с различным уровнем физической подготовки. Заниматься по программе «Здоровячек» может любой ребёнок, который стремится развить свое тело, сделать его более свободным и гибким. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Уровень программы:

- по степени авторства - модифицированная
по уровню сложности - стартовый

Адресат программы.

Программа «Здоровячек» рассчитана на 1 год обучения и адресована детям в возрасте от 3,5 до 6 лет. Дошкольный возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему еще недоступно. Он стремится к самостоятельности. Из ЭТОГО противоречия рождается ролевая игра - самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

Социальная ситуация развития. Изменяется место ребенка в системе отношений (уже не является центром своей семьи), развивается способность к идентификации с людьми, образами героев художественных произведений. Происходит усвоение норм поведения, а также различных форм общения. Ребенок начинает осознавать, что он индивидуальность, приобретает интерес к телесной конструкции человека.

Ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Игра. Она оказывает значительное влияние на развитие ребенка. В игре дети учатся полноценному общению друг с другом. Игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

Мышление в дошкольном возрасте характеризуется переходом от наглядно - действенного к наглядно - образному и в конце периода - к словесному мышлению. Дошкольник мыслит образно, но он еще не приобрел взрослой логики рассуждения. Решает мыслительные задачи в представлении, мышление становится внеситуативным.

Речь. Развивается звуковая сторона речи. Младшие дошкольники начинают осознавать особенности своего произношения. К концу дошкольного возраста завершается процесс фонематического развития. Интенсивно растет словарный запас ребенка.

Восприятие в дошкольном возрасте становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия - наблюдение, рассматривание, поиск.

В дошкольном возрасте для восприятия характерно следующее: восприятие превращается в особую познавательную деятельность; зрительное восприятие становится одним из ведущих;

- воспринимая предметы и действия с ними, ребенок более точно оценивает цвет, форму, величину;
- совершенствуется умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий.

Внимание. В дошкольном возрасте существует универсальное средство внимания - речь. Ребенок организует свое внимание на предстоящей деятельности, формулируя словесно. В этом возрасте:

- значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания;
- складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов;
- внимание становится опосредованным;
- внимание связано с интересами ребенка к деятельности;
- появляются элементы после произвольного внимания.

Память. Дошкольное детство - возраст, наиболее благоприятный для развития памяти. У младших дошкольников память непроизвольная. Ребенок не ставит перед собой цели что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. В среднем дошкольном возрасте (между 3,5 и 5 годами) начинает формироваться произвольная память. Память, все больше объединяясь с речью и мышлением, приобретает интеллектуальный характер, формируются элементы словесно - логической памяти. Память дошкольника, несмотря на видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией.

Воображение. Воображение формируется игровой, гражданской и конструктивной видах деятельности и, будучи особой деятельностью, переходит в фантазирование. Ребенок осваивает приемы и средства создания образов, при этом отпадает необходимость в наглядной опоре для их создания. К концу дошкольного возраста воображение ребенка становится управляемым. Формируются действия воображения:

- замысел в форме наглядной модели;
- образ воображаемого объекта;
- образ действия с объектом.

Развитие мотивационной сферы. Самым важным личностным механизмом, формирующимся в дошкольном возрасте, считается соподчинение мотивов. Именно с этими изменениями в мотивационной сфере ребенка связываю! начало становления его личности. Уже в младшем дошкольном возрасте ребенок сравнительно легко может принять решение в ситуации выбора одного предмета из нескольких, не реагировать на привлекательный предмет. Регулировать свое поведение дошкольнику помогает образ другого человека (взрослого, других детей). Сначала ребенку нужно, чтобы кто-то был рядом, контролировал его поведение, а оставшись один, он ведет себя более свободно, импульсивно. Затем, по мере развития плана представлений, он начинает сдерживаться при воображаемом контроле.

В дошкольном возрасте ребенок включается в новые системы отношений, новые виды деятельности. Дошкольник начинает усваивать этические нормы, принятые в обществе. Он учится оценивать поступки с точки зрения норм морали, подчинять свое поведение этим нормам.

Развитие самосознания. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает оценивать самого себя. Самооценки появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. О моральных качествах ребенок судит главным образом по своему поведению.

К концу дошкольного возраста складывается правильная дифференцированная самооценка, самокритичность. Развивается способность мотивировать самооценку.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 72 часа. Срок реализации программы 1 год. Занятия производятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Режим занятий

Зачисление в детское объединение по данной программе осуществляется по желанию обучающегося и его родителей (законных представителей). Требования к поступающим:

заявление о приеме на обучение, Договор об образовании по дополнительным общеразвивающим программам, копия свидетельства о рождении ребёнка.

Занятия с обучающимися детьми ведутся по группам. Группы разновозрастные, формируются по году обучения. Наполняемость группы 8 - 15 детей. При необходимости в течение года может проводиться добор в группу.

Основания для отчисления, систематические пропуски занятий без уважительных причин, отсутствие заинтересованности, по состоянию здоровья, расторжение Договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам.

Формы обучения

Язык преподавания - русский.

Форма обучения по программе - очная.

Форма реализации программы - в рамках учреждения.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (посещение: театров, музеев, выставок, экскурсий и т. п. Экскурсионные, конкурсные и праздничные мероприятия могут менять график работы групп, эти дни приравниваются к учебной деятельности). Форма организации деятельности: фронтальная; подгрупповая.

Формы занятий: комплексное занятие, практическое занятие, зачётное занятие, занятие-игра, открытое занятие.

Основным элементом образовательного процесса является учебное занятие, но существенно меняется его форма организации. Главное не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний. При проведении занятий максимально применяются занимательные и игровые формы обучения.

Формы организации занятий: занятия организуются с учетом здоровьесберегающих технологий. Предусмотрено время на перерывы, проветривание помещения, осуществляется визуальный контроль за переутомляемостью детей, предусматривается хорошее освещение, обязательно организуется смена видов деятельности на занятии.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в очном формате в МБУ ДО «Центр детского творчества». При необходимости программа может реализовываться в дистанционном режиме.

1.2 Цель программы

Цель: развитие основных физических качеств, через воспитание интереса к спортивно-оздоровительным занятиям.

1.3 Задачи программы.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение этическим нормам, и соблюдению правил техники безопасности.
- Обучение технике выполнения двигательных действий.
- Ознакомление с этикетом боевых искусств и элементами техники каратэ.

Развивающие:

- Развитие произвольного внимания, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации.
- Формирование навыков правильной осанки.
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- Развитие умения ориентации в пространстве.
- Развитие умения работы в коллективе.
- Воспитательные:
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитание сознательной дисциплины.
- Воспитание коммуникативных навыков.

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание эмоционально-волевой сферы.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с детьми, диагностика обучающихся детей. Ознакомление с планом работы на учебный год и правилами поведения для обучающихся и их родителей. Инструктаж по технике безопасности.

Текущий контроль, опрос.

2. Гигиенические и этические нормы (2 часа.)

Теория: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни, уход за спортивной формой, повседневной одеждой).

Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, товарищами). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к себе и окружающим). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Практика: Гигиенические нормы (Гигиенические процедуры до и после занятия, уход за спортивной формой).

Текущий контроль, тематическая игра.

3. Оздоровительный раздел (15 часов.)

Теория: Тренинг дыхательной системы, релаксационные упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя, сидя, в передвижении, упражнения на согласование движений и дыхания, упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Релаксационные упражнения: в различных исходных положениях, в передвижении, комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки.

Текущий контроль, спортивная игра.

4. Общая физическая подготовка (24 часа).

Теория: теоретическая подготовка: строевые упражнения, упражнения в ходьбе, упражнения в беге, упражнения в прыжках, упражнения в ползании и лазании, упражнения в катании, бросании и ловле мяча, комплексы общеразвивающих упражнений. *Практика:* Развитие основных видов движений Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд: спиной вперёд; с различными движениями рук: сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках, с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменениями темпа. Упражнения в прыжках на месте; прыжках вверх с места; прыжках в глубину (спрыгивание); прыжках в длину с места; прыжках со скакалкой: впрыгивании на возвышение. Упражнения в ползании и лазании (по шведской стенке), перелезании и пролезании. Упражнения в катании, бросании и ловле мяча. Упражнения для плечевого пояса и рук, ног, туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения для плечевого пояса и рук на месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении: с предметами: с партнёром. Упражнения для ног на месте и в различных и.п.; у опоры; в движении: с предметами; с партнёром. Упражнения для туловища на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Промежуточный контроль, контрольное занятие.

5. Специальная физическая подготовка (29 часов.)

Теория: объяснение выполнения упражнений

Практика: Развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге), Перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разнотопкой, в стойках и т.д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка и т.д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног-, мышц туловища: в различных и.п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и.п., в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему). Развитие вестибулярной устойчивости. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо; боковые перекаты; колесо; соединение элементов. Самое страховка при падении вперёд, вбок, назад; индивидуально и в парах. Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных и.п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям). Развитие скоростных качеств. Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и.п.; с предметами; индивидуальные, парные, групповые: строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).

Текущий контроль, контрольное занятие.

6. Итоговое занятие (1 час).

Практика: Демонстрация учащимися знания этикета, физической и технической подготовленности. Итоговый контроль, контрольные испытания.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты: Основными показателями усвоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- знать основы истории развития физической культуры в нашей стране;
- знать комплексы упражнений общеподготовительной подготовки;
- уметь правильно выполнять различные физические упражнения;
- знать основы правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- сформировать навыки правильной осанки в статических и динамических положениях;
- повысить культуру движений, эластичности связок, подвижности суставов;
- увеличить результативность физических показателей;
- сформировать эстетически необходимых навыков и умений, выражающихся в возможности рационально, легко и красиво двигаться.

Личностные результаты:

- развить мышечные группы недостаточно задействованных в повседневной жизни;
- сформировать правильную осанку, гибкость, выносливость, координация движений, мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, основы для развития индивидуальных физических данных.
- уметь общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации;
- проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности (игра, общение и др.);
- умение различать условные игровые и реальные ситуации;
- умение подчиняться разным правилам и социальным;
- проявление любознательности (вопросы взрослым и сверстникам, интерес к причинно-следственным связям, попытка самостоятельно придумать объяснения поступкам людей,

склонность к наблюдениям, экспериментам);

- нести ответственность за свое здоровье.

Метапредметные результаты:

- умение демонстрировать способность воспроизводить учебный материал, самостоятельно действовать;
- оценивать собственное движение и товарища, придумывать комбинируя различные элементы физкультурных упражнений.
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- ответственно относиться к обучению;
- стремиться быть полезным обществу;
- владеть способностью к взаимодействию, кооперации своих усилий с усилиями других людей в ходе учебной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1	01.09.	25.05.	36	36	72	2 раза в неделю	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь, апрель

2.2. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Гигиенические и этические нормы	2	1	1	Тематическая игра
3.	Оздоровительный раздел	15	2	13	Спортивная игра
4.	Общая физическая подготовка	24	2	22	Контрольное занятие
4.1	Развитие основных видов движений, (ходьба, бег, прыжки и т. д.)	14	1	13	Диагностика

4.2	Упражнения для плечевого пояса и рук, ног, туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений.	10	1	9	Диагностика
5.	Специальная физическая подготовка	29	5	24	Контрольное занятие
5.1	Развитие координации движений	5	1	4	Диагностика
5.2	Развитие силовых качеств	5	1	4	Диагностика
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	6	1	5	Диагностика
5.4	Развитие гибкости	8	1	п	Диагностика
5.5	Развитие скоростных качеств	5	1	4	Диагностика
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольные
	Итого:	72	11	61	

2.3. Оценочные материалы

Диагностические средства: наблюдение, контрольные испытания, собеседование, опрос, диалог, мониторинг качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В результате составляется таблица, где фиксируется результативность усвоения материала.

2.4. Формы аттестации

Способы определения результативности

Работа по данной программе предполагает безотметочную систему учета успеваемости. Формой оценки качества приобретенных знаний, умений и навыков становятся открытые занятия (для педагогов, родителей). Критериями физического развития, обучающегося является рост мастерства (по сравнению с самим собой), развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации.

Порядок аттестации

Таблица 3

Год обучения	По периодичности проведения	Сроки	Форма оценки качества знаний
1	Текущий контроль	В течение учебного года	Оценка уровня изученных тем и личностных качеств обучающихся
	Промежуточный контроль	Декабрь	Контрольное занятие.
	Итоговый контроль	Май	Контрольные испытания.

2.5. Методические материалы

Физическое воспитание ребёнка важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Занятия физической культурой способствуют формированию осознания ценности здорового образа жизни, развивают представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.

Систематическое выполнение физических упражнений - один из способов достижения человеком гармонии. Активная двигательная деятельность, помимо

положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Дети в дошкольном возрасте очень подвижны, любознательны, активны, однако их работоспособность невелика, внимание неустойчиво, произвольность психических процессов ещё невысока, протекание возбуждения превалирует над процессом торможения, что учитывается при проведении занятий с детьми данной возрастной категории. Дошкольный период является решающим для будущего ребенка. Кем станет ребенок, каковы будут его интересы и способности — все это определяется в эти годы. Это тот период жизни, когда разум ребенка открыт для информации любого рода.

Программа построена по принципу вариативности, ориентирована на обеспечение максимально возможной степени индивидуализации и дифференциации образовательного и воспитательного процессов. Организация образовательно-воспитательного процесса предполагает использование таких образовательных технологий, как компетентный и личностно-ориентированный подходы, технология сотрудничества, где учитываются склонности, способности, подготовленность, интересы и здоровье ребенка.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях спортивных упражнений, подвижных игр, эстафет с соревновательным элементом, что способствует эмоциональности занятий, и как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать доступные упражнения, имеющие ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки.

Свои образовательные и развивающие функции программа наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое опирается на принципы работы с дошкольниками;

- Личностно ориентированные принципы:

Принцип адаптивности. Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка.

Принцип развития. Развитие ребёнка-дошкольника, и в первую очередь - целостное развитие его личности и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.

- Деятельностно-ориентированные принципы:

Принцип обучения деятельности. Главное - не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.

Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «жизненное» развитие ребёнка

Реализация технологии в практическом обучении обеспечивается следующей системой дидактических принципов;

- принцип непрерывности - означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- принцип минимакса - заключается в следующем: педагог предлагает обучающемуся возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума знаний;
- принцип новизны - позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе;
- принцип занимательности - применяется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность;

- принцип полезности - позволяет формировать у детей способов адаптации к реальным условиям жизни.

- принцип психологической комфортности - предполагает снятие всех

стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения:

- принцип вариативности - предполагает формирование обучающимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;

- принцип соответствия социальному заказу.

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала.

Методика работы по программе построена на широком использовании игры, подходы к методам и содержанию работы с детьми основаны на уважении личности ребенка, внимательном отношении к его интересам и потребностям, заботе о его эмоциональном благополучии.

Три группы методов по ведущим компонентам деятельности:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной, творческой деятельности;

- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной, творческой деятельности;

- методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной, творческой деятельности.

При обучении используются следующие методы и приёмы: групповой метод обучения (способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Доминирующие методы обучения - игровой, демонстративный.

Игровые методы (развивающие игры, сюжетные игры); наглядные методы соответствуют возрастным особенностям обучающихся, способствует наилучшему усвоению теоретического материала (показ выполнения работы (частичный, полностью), демонстрация, просмотр, инструктирование, рассматривание наглядных пособий; практические (упражнения, корректирование, самостоятельная работа, работа в подгруппах, коллективная деятельность); словесные (беседа, анализ, рассказ, объяснение, пояснение, диалог, вопросы, словесная инструкция, комментирование); эмпирические («эмпатия», образное видение, символическое видение, придумывание, сравнение, исследование, рефлексия); наблюдения; методы стимуляции и мотивации (требования - доверие, условия, просьба, соревнования).

Типы занятий

- Закрепление знаний, умений и навыков - постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога.

- Комбинированные - изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний.

- Повторение и усвоение пройденного материала- контрольные и проверочные работы, анализ полученных результатов.

- Подача нового материала.

- Применение полученных знаний и навыков- прикладная работа ребенка, использующего на практике приобретенных знаний.

Формы проведения занятий

- Вводное занятие - педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательно присутствие родителей.

- Ознакомительное занятие - педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках (дети получают преимущественно теоретические знания).
- Занятие пи памяти - проводится после усвоения детьми полученных знаний в работе и даст ребёнку возможность тренировать память,
- Занятие-импровизация - подобные занятия пробуждают фантазию ребёнка, раскрепощают его. пользуются популярностью у детей и родителей.

Проверочное занятие - помогает после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Конкурсное игровое занятие - строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей.

Комбинированное занятие - проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие - подводит итоги работы детского объединения за учебный год.

Алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть - 5 минут (построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основным упражнениям).
- Основная часть - 20 минут (включает задания с большой двигательной активностью).
 - повторение пройденного материала;
 - изучение новой темы;
 - закрепление материала;
 - динамическая заминка;
 - спортивные игры.
- Заключительная часть - 5 минут (включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановления дыхания).

Методические материалы

Таблица 4

№ п\п	Название разделов, тем	Методический и дидактический материал
1.	Вводное занятие	Просторная комната, демонстрационный материал по теме
2.	Гигиенические и этические нормы	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические палки, кегли, резиновые мячи, теннисные мячи
3.	Оздоровительный раздел	Спортивный зал, наглядные пособия, гимнастические маты, воздушные шары, дидактические материалы
4.	Общая физическая подготовка	Просторная комната, демонстрационный материал по теме
5.	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, наглядные пособия, гимнастические маты, обручи, теннисные мячи, мячи, гантели, скакалки, шведская стенка, боксерские лапы, дидактические материалы
6.	Итоговое занятие	Спортивный зал, наглядные пособия, гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, боксерские лапы, дидактические материалы

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в просторном в проветриваемом помещении, соответствующем санитарным нормам. Пол застелен специальным пенополиуретановым покрытием. Для проведения занятий используется следующий инвентарь: гимнастические маты; гимнастические палки; кегли; резиновые мячи; теннисные мячи; мягкие боксёрские лапы; гантели по 0,5кг.; скакалки; обручи гимнастические; шведская стенка; цветные ленты; гимнастическое бревно; эспандеры для растяжки гимнастические.

На занятиях дети должны иметь: Спортивную одежду и обувь.

Кадровые:

Занятия проводит педагог дополнительного образования со специальным профессиональным образованием соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования». Деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса.

3. Рабочая программа воспитания

Программа создает условия для формирования индивидуальной траектории социализации каждого ребенка, его гармоничного развития с учетом имеющихся способностей и ресурсов, обеспечивает ему психологическую поддержку.

Целью воспитания: является формирование у учащихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- поддерживать традиции центра и инициативы по созданию новых, реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм работы с учащимися;
- инициировать и поддерживать деятельность детских объединений;
- развивать предметно-эстетическую среду организации и реализовывать ее воспитательные возможности;
- организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития учащихся.

Программа способствует обретению ребенком психологического здоровья и благополучия, развитию личностной зрелости и гибкости, гармонизации отношений с педагогами, родителями, друзьями в условиях непрерывных быстрых изменений вокруг. Для создания оптимальных условий воспитательной деятельности процесс воспитания в ДО основывается на следующих принципах взаимодействия всех участников образовательного процесса:

- неукоснительное соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в объединениях дополнительного образования (далее объединения ДО) психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов ДО;
- реализация процесса воспитания через создание в объединениях ДО событийных мероприятий для детей, педагогов ДО и родителей с ярким, содержательным процессом, созданием положительных эмоций и доверительным отношением друг к другу;
- организация основных совместных дел детей и взрослых, как предмета демонстрации совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность мероприятий, как условия эффективности воспитания. Воспитательные мероприятия проводятся по следующим направлениям деятельности:

- литературно-музыкальное;
- декоративно-прикладное;
- социально-гуманитарное;
- спортивное;
- техническое;
- туристско-краеведческое.

Календарный план воспитательной работы:

Беседы воспитательно-развивающего характера:

- День города Курска (история и традиции празднования);
- День народного единства (история праздника, памятник Минину и Пожарскому);
- Новый год (Откуда пришёл обычай встречать Новый год; Как отмечали Новый год в старину; Когда на Руси стали отмечать Новый год 1 января);
- День освобождения города Курска от немецко-фашистских захватчиков (15 месяцев оккупации; Звание «Город воинской славы»);
- День защитника Отечества (История и традиции);
- Международный женский день (История и традиции);
- Международный день полета человека в космос (День космонавтики, Первый полет человека в космос);
- Праздник Весны и Труда (История и традиции);
- День Победы (Вставай, страна огромная! Салют Победы; Парад Победы).

Работа с родителями

Проведение:

- ☐ родительских собраний;
- ☐ открытых занятий для родителей;
- ☐ индивидуальных и групповых консультации по вопросам воспитания и обучения.

Внеаудиторная работа педагога:

- ☐ участие в конкурсах педагогического мастерства, научно-методических конференциях, семинарах, педагогических чтениях различного уровня;
- ☐ проведение мастер-классов, открытых занятий для педагогических работников учреждения.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	форма	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Полная миска» Сбор корма для животных приюта	акция	Приют в деревне Чаплыгино, октябрь	Пдо
2.	«Покормите птиц»	акция	Северо- западный микрарайон, ноябрь	Пдо
3.	«Пожелание Деду Морозу»	конкурс	Вк, декабрь	Пдо
4.	«Экологическая грамотность- залог здоровья»	конкурс	МБУ ДО «ЦДТ», март	Пдо

5. Список литературы

Литература, используемая педагогом

1. Аверина, И.Е. - Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях - М.: Айрис-пресс. 2007. - 144 с.
2. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей. - М.: ИЦ Академия, 2002. - 302 с.
3. Волошина, Л. Н., Исаенко, Ю. М., Курилова, Т. В. Игровые физкультурные занятия - М.: АРКТИ. 2012.-68 с.
4. Гладышева, Н. П. Игровой комплект "Физкультура в играх. - Волгоград: Учитель. 2015.-24 с.
5. Гладышева, Н. Н. Игровой комплект "Физкультура в играх". Старшая группа. ФГОС ДО. - Волгоград: Учитель, 2015. - 24 с.
6. Гришина, И. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - Ростов н/Д: Феникс. 2014 - 249 с
7. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым, - М: Владос, 2004. - 304 с,
8. Каропова, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. - Волгоград: Учитель, 2020. - 169 с.
9. Коновалова, Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Волгоград: Учитель, 2020. - 63 с,
10. Коновалова, Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой. ФГОС ДО. - Волгоград: Учитель, 2020. - 90 с.
11. Коновалова, Н.Г., Корниенко, Л. В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. - Волгоград: Учитель, 2020. - 54 с,
12. Либман, Х. 1,500 стретчинг-упражнений. Энциклопедия гибкости и движения. - М.: Бомбора, 2021. — 728 с.
13. Литвинова, О. М., Лесина, С. В. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки. - Волгоград: Учитель, 2020. - 58 с.
14. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС, 2003.-240 с.
15. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с,
16. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / [авт.-сост. С. С. Бычкова]. - М: АРКТИ, 2002. - 53 с.
17. Степаненкова, Э. Я., Семенова, Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. Монография. - М.: Спутника, 2013. - 199 с.
18. Что должен знать педагог о современных образовательных технологиях: Практическое пособие / Авт.- сост. Гульчевская В.Г., Чеку нова Ф..А., Тринигатская О.Г., Тищенко А.В. - М.: Аркти, 2010. - 56 с.

5.2. Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям

1. Антропова, М.В. Кузнецова Л.М., Параничева, Т.М. - Режим для младшего школьника. - М.: Вентана - Графф, 2003. - 24 с.
2. Бабенкова, Е.А., Федоровская, О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. - М.: Сфера, 2010.-64 с.
3. Вавилова Е.Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: Скрипторий 2007. — 160 с.
4. Вареник Е.Н. - Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: Сфера, 2009. - 128 с.

5. Глазырина Л.Д. - Физическая культура - дошкольникам. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 143 с.
6. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 96 с.

5.3. Информационный ресурс:

1. Внешкольник. РФ <http://dop-obrazovame.com/>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей); <http://dop.edu.rU/home/3>
3. Комитет образования Курской области <http://wvww.edu46.ru>
4. Портал «Дополнительное образование» <http://dopcdu.ru/>
5. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании предназначенный для педагогов, администрации, родителей. <http://dop-obrazovanie.com/>
6. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
7. Федеральный Центр образовательных ресурсов <http://fcior.cdu.ru/>
8. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
9. ЦДТ Курск - для детей с 3 до 6 лет: https://vk.com/cdt_kursk/

**Календарно-тематическое планирование
на 2025-2026 учебный год**

Таблица 5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	сентябрь		Вводное занятие	1	Вводное	Филиал ЦДТ
2.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
3.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
4.			Гигиенические и этические нормы	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
5.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
6.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
7.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
8.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
9.	октябрь		Гигиенические и этические нормы	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
10.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
11.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
12.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
13.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
14.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
15.	ноябрь		Оздоровительный раздел	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
16.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
17.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ

18.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
19.			Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
20.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
21.	декабрь		Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
22.			Оздоровительный раздел	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
23.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
24.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
25.	январь		Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
26.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
27.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
28.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
29.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
30.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
31.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
32.	февраль		Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
33.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
34.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
35.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
36.			Оздоровительный раздел	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
37.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
38.	март		Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
39.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ

40.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
41.			Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
42.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
43.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
44.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
45.	апрель		Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
46.			Оздоровительный раздел	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
47.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
48.			Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
49.			Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
50.			Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
51.	май		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Филиал ЦДТ
52.			Общая физическая подготовка	1	Комбинированное	Филиал ЦДТ
53.			Специальная физическая подготовка	4	Комбинированное	Филиал ЦДТ
54.			Итоговое занятие	1	Итоговое	Филиал ЦДТ
55.			ИТОГО	72		

Оценочные материалы

Таблица показателей диагностики

Таблица 6

Низкий уровень (2 балла)	Средний уровень (3 балла)	Высокий уровень (4 балла)
<i>1. Показатель «Знания, умения, навыки»</i>		
Ребёнок не стабильно занимается, с трудом выполняет программу, недостаточное продвижение в освоении программы.	Ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, трудолюбие, заинтересованность обучающегося, понимание и личный эмоциональный отклик на предложенные задания и упражнения.	Ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, устойчивый интерес к занятиям, безупречное исполнение заданий и упражнений.
<i>2. Показатель «Мотивация к виду деятельности»</i>		
Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация (познание, общение).	Четко выраженные потребности. Глубокое изучение предмета.
<i>3. Показатель «Активность на занятии»</i>		
Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить, способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Легко, быстро увлекается любым делом. Обладает оригинальностью мышления, воображением, интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
<i>4. Показатель «Нравственные установки»</i>		
Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	Осознает и соблюдает моральные нормы и правила поведения в социуме.
<i>5. Показатель «Эмоциональное состояние на занятии»</i>		
Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить свое состояние.	Распознает свои эмоции и эмоции других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, речи, голоса.	Распознает и оценивает свои эмоции и эмоции других людей по мимике, жестам, речи, интонации. Проявляет произвольную активность в выражении эмоций. Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, голоса.

6. Показатель «Педагогическая поддержка»		
Помощь	Содействие	Взаимодействие
7. Показатель «Достижения»		
Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения и учреждения.

Диагностическая карта мониторинга реализации программы

Таблица 7

№ п/ п	Ф.И. уч-ся	Сентябрь								Декабрь								Май																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Показатели							Общий балл	Уровень диагностики	Показатели							Общий балл	Уровень диагностики	Показатели							Общий балл	Уровень диагностики																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Таблица оценки результатов диагностики

Таблица 8

Количество набранных баллов	Уровень диагностики
1,5 - 2,3 балла	Низкий
2,4 - 3,3 балла	Средний
3,4-4 балла	Высокий

Методические материалы

Учебно-дидактические материалы

Подвижные Игры

Игры с бегом:

«Быстро возьми, быстро положи»

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

«Перемени предмет»

На одном конце площадки 5 - 6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5- 6 детей.

«Ловишки»

Педагог назначает водящего — ловишку. Ловушка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого он коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Игры с прыжками:

«Не попадись»

Чертится круг все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Педагог назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегае в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в тире. Через 30 - 40 с. Педагог останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать. Вариант игры. Назначается второй водящий.

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга — педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Игры с лазаньем

«Ловля обезьян»

Педагог распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезает на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезает на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

«Пожарные на учении»

На расстоянии 5 - 6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Педагог делит группу детей на 3 - 4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу педагога «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезает на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему

звену. Педагог отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Игры с метанием и ловлей

«Кого названы, тот ловит мяч»

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Педагог держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют. Стон (мяч от стены) Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» - и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся. Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

«Кто самый меткий?»

Педагог делит группу детей на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4-5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4-5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка,

«Школа мяча» (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению.

Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, но одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать.

Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать.

Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч над вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую

рейку гимнастической стенки):

- а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;
- б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом)

Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет педагог) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.
2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками
3. Оба описанные выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.
4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.
5. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения для плечевого пояса и рук, ног, туловища.

Упражнение 1

Исходное положение (далее или) - стойка, ноги врозь.

- Счёт: 1 - руки к плечам, голову вниз;
 2 - руки вперёд, голову выпрямить;
 3 - руки в стороны;
 4 - руки разогнуть;
 5 - правая рука вверх, левая вниз;
 6 — поменять положение рук;
 7 - правая рука вверх, встать на носки;
 8 — и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 2

И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак.

- Счёт: 1-4 - смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз;
 5 - отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад;
 6 - поменять положение рук;
 7 - правая вверх, отведение рук вверх-назад;
 8 - и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 3

И.п. - стойка, нош врозь.

- Счёт: 1 - руки вперёд, скрестно;
 2 - отведение согнутых рук в локтях назад;
 3 - руки вперёд, скрестно;
 4 - отведение рук в стороны-назад;

5 - руки вверх - скрестно;

6 - руки дугами вниз - скрестно;

7 - Крутовым движением через стороны вверх;

8 - и.п.

Повторить 8-12 раз.

Упражнение 4

И.п. - стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 - круговое движение правой рукой назад;

2 - то же, левой;

3-4 - то же, двумя.

Повторить 8-12 раз.

Упражнение 5

И.п. - стойка, ноги врозь, руки к плечам.

Счёт: 1 - поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд;

2 - и.п.;

3 - поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд;

4 - и.п.;

5 - наклон вправо, руки вверх;

6 - и.п.;

7 - наклон вправо, руки вверх;

8 - и.п.

Всё повторить в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 6

И.п. - стойка нош врозь, руки на пояс. Счёт:

1 - поворот направо, левая рука вперёд;

2 - и.п.;

- 3 - поворот направо, руки в стороны;
- 4 - иль;
- 5 - наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх;
- 6 - поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх;
- 7 - наклон вперед, согнувшись;
- 8 - и.п.

То же в другую сторону.
Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 7

И.п. - основная стойка.

- (счёт: 1 - шаг правой вперед, полу присед, руки вверх;
- 2 - ил.;
 - 3 - шаг левой вперед, полуприсед, руки вверх.
 - 4 - и.п.;
 - 5-6 - шаг правой вперед, полуприсед, спружинить, руки на пояс;
 - 7 - и.п.;
 - 8-9 - шаг левой вперед, полуприсед, спружинить, руки на пояс;
 - 10 - и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 8

И.и. - основная стойка.

Счёт: 1 - упор присев;

- 2 - упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону;
- 3 - упор присев;
- 4 - И.п.

То же в левую сторону.
Повторить 6-8 раз.

Упражнение 9

Иль - широкая стойка, ноги врозь. Счёт: 1 - поворот направо, выпад на правой, руки в стороны;

- 2 - поворот налево, выпад на левой, руки за спину;
- 3 - выпад на правой;
- 4 - и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 10

И.и. - основная стойка.

Счёт: I - упор присев;

- 2 - упор лёжа;
- 3 - мах согнутой правой ногой вперед;
- 4 - упор лёжа;
- 5 - мах согнутой левой вперед;
- 6 - упор лёжа;
- 7 - упор присев;
- 8 - и.п.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 11

И.п. - основная стойка.

Счёт: 1 - мах правой, руки через стороны вверх;

2- и.п.;

3 - повторить счёт 1;

4 - и.п.; *

- 5- 7 - шаг назад левой, глубокий выпад на правой, руки на правое колено;

8 - и.п.

То же с левой ноги, повторить 4-6

Упражнение 12

И.и - основная стойка.

Счёт: 1 - мах назад правой ногой, руки вверх;

2 - и.п.;

3 - повторить счёт 1;

4 - и.п.;

- 5 - шаг левой вперед, полуприсед, руки через стороны вверх;

6 - и.п.;

7 - то же, что на счёт 5;

8 - иль

То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

Упражнение 13

И.и. - стойка руки на пояс (прыжки с поворотом кругом 90)

Счёт: 1 -2 - два прыжка;

- 3 - поворот направо, прыжок ноги врозь;
- 4 - прыжок ноги вместе, повторить 8-12 раз.

Ходьба на месте.

Упражнение 14

И.и. - стойка руки на пояс (прыжки).

Счёт: 1 - прыжком правая вперед, левая назад;

2 - поменять положение ног;

3 - прыжком ноги врозь;

4 - ноги вместе.

Повторить 8-12 раз.

Упражнение 15

И.и. - стойка, ноги врозь.

Счёт: 1 - полуприсед;

- 2 - вставая, на правую, левая на носок, хлопок над головой;

3 - полуприсед.

- 4 - встать на левую, правая на носок, хлопок над головой.

Повторить 8-12 раз.
раз.