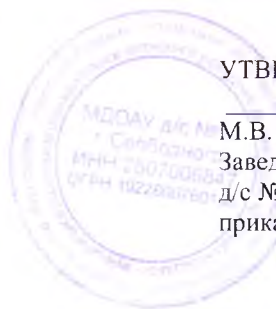


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВОБОДНЫЙ»  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СВОБОДНОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10  
ГОРОДА СВОБОДНОГО (МДОАУ д/с №10 г. СВОБОДНОГО)  
6764560, Амурская область, г.Свободный, ул. Почтамтская, 99 тел. 8-(41643)5--93-05  
ОКПО 741705563 ОГРН 1022800760168 ИНН/КПП 2807006847/280701001

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете

Протокол № 1  
*приказ 232 от 29.08.23*



УТВЕРЖДАЮ

*М.В. Плаксина*  
М.В. Плаксина  
Заведующий МДОАУ  
д/с № 10 г. Свободного  
приказ *232* от *29.08* 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по дополнительным платным образовательным услугам**  
**на 2023 - 2024 учебный год**  
**«Крепыш»**  
**для детей 3 - 4 лет**

**срок реализации программы – 1 год**

**Руководитель: Колесникова Наталья Викторовна,**  
**Инструктор по ФК высшей квалификационной категории**

**Свободный**  
**2023**

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы.....	3-4
2. Пояснительная записка.....	5-7
2.1 Концепция программы.....	7
2.2 Новизна программы.....	7
2.3 Особенности программы.....	8
3. Краткая характеристика физического развития детей 3-4 лет.....	8-9
4. Цель программы.....	9
4.1 Задачи программы.....	9
5. Содержание программы.....	9
6. Структура занятия.....	10
7. Методическое сопровождение программы.....	10-12
8. Критерии оценки уровней физического развития.....	12-13
9. Способ проверки усвоения содержания.....	13
9.1 Оценочные материалы.....	13
9.2 Предполагаемые результаты на конец года для детей 3-4 лет.....	14
10. Материально-техническое обеспечение.....	14
11. Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей.....	15
12. Пояснительная записка.....	16
13. Структура учебного плана.....	16
14. Календарно-тематический план.....	17-21
15. Список используемой литературы.....	22

**Паспорт рабочей программы «Крепыш» по ДПОУ  
на 2023 – 2024 учебный год**

1.	Направление	Физкультурно-оздоровительное
2.	Название программы	«Крепыш»
3.	Возраст детей	3-4 года
4.	План приема	15 человек
5.	Форма обучения	Очная
6.	Адрес	676450 Амурская обл., г. Свободный, ул. Почтамтская 99, МДОАУ д/с №10, г. Свободного
7.	Контакты	Тел.: 8 (41643) 5 93-06
8.	Муниципалитет	г. Свободный
9.	Описание	Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.
10.	Педагог	Инструктор по ФК высшей квалификационной категории, Колесникова Наталья Викторовна
11.	Содержание	Используется: пальчиковая гимнастика; профилактика плоскостопия; упражнения для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки; дыхательная гимнастика; дорожки здоровья; упражнения под музыку.
12.	Цель программы	формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
13.	Задачи	➤ учить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, двигаться в заданном направлении;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать индивидуальные двигательные способности;</li> <li>- способствовать постепенному овладению основными видами движений;</li> <li>- учить согласовывать свои действия с действиями других детей;</li> <li>- формировать представление о самом себе и о своем теле;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать чувство ритма, умение согласовывать движение с музыкой.</li> </ul>
14.	Результаты программы	<p>Дети должны научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, колонну, шеренгу, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>- ходить и бегать, не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;</li> <li>- знать несколько упражнений: дыхательных, для глаз, для профилактики плоскостопия, для мелкой моторики рук;</li> <li>- выполнять основные виды движения: прыжки, метание, лазание и др.</li> </ul>
15.	Условия проведения	Нет
16.	Материально-техническая база	<p>Спортивное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи (разного диаметра);</li> <li>- мячи-прыгуны – 4 шт.;</li> <li>- скакалки – 15 шт.;</li> <li>- обручи (разного диаметра) – 15 шт.;</li> <li>- кольца плоские разного диаметра – 15 шт.;</li> <li>- дуги для подлезания – 4 шт.;</li> <li>- маты – 2 шт.;</li> <li>- гимнастические палки (плоские и круглые) – по 15 шт.;</li> <li>- флажки – 30 шт.;</li> <li>- мешочки с песком – 15 шт.;</li> <li>- веревочки – 15 шт.;</li> <li>- детские гантели – 30 шт.;</li> <li>- мелкие предметы для профилактики плоскостопия,</li> <li>- платочки – 15 шт.; канат – 2 шт.; корригирующие дорожки – 4 шт.;</li> <li>- маски для подвижных игр – 15 шт.;</li> <li>- кегли, кубики, кольца, султанчики по количеству детей.</li> </ul>

## Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»*

В. А. Сухомлинский

«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- ФОП ДО (Приказ от 25.11.2022 №228);
- Приказ Управления образования о переходе на ФОП ДО №322/1 от 25.05.2023;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- С учетом основной общеобразовательной программы МДОАУ д/с №10 г. Свободного.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня.

В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни.

Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т. к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Ни для кого не секрет, что современные дошкольники – это в основном часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом.

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности, формирования духовности, нравственности и здоровья индивида. Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический. Одно из важнейших мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Крепыш».

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности,

совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

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

**Новизна программы:** существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей детского сада. Для реализации данной программы подобраны различные формы и методы.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход

поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

#### **Особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **Краткая характеристика физического развития детей 3-4 лет**

Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей 4 года жизни. Именно период от 3 до 4 лет считается первым «критическим» возрастом в жизни ребенка.

Рост ребенка на 4 году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода. Он находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела.

Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машину, мяч и т.д.).

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок не может сознательно регулировать дыхание



и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, зависит во многом от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

**Цель программы:** формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

**Задачи программы:**

- учить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, двигаться в заданном направлении;
- развивать индивидуальные двигательные способности;
- способствовать постепенному овладению основными видами движений;
- учить согласовывать свои действия с действиями других детей;
- формировать представление о самом себе и о своем теле;
- формировать правильную осанку;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движение с музыкой.

**Содержание программы**

Программа «Крепыш» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана на основе: инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, учебно-методического комплекса Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», ФОП ДО (Приказ от 25.11.2022 №1028).

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 2 раза в неделю по 15 минут для детей 3-4 лет во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы 15 человек. Форма и тип занятия по программе дополнительного образования соответствует занятию классического типа.

**Занятия включают:**

- ✓ физкультминутки;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ пальчиковые игры;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ игровой стретчинг;
- ✓ упражнения для глаз;

- ✓ игровые упражнения;
- ✓ подвижные, хороводные, малоподвижные игры.

## Структура занятия

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из вводной, основной и заключительной частей. Занятия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием.

Вводная часть (1.5-2 мин.) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением. Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба - примерно половину и треть «круга», а затем - бег полный «круг», и задания повторяются.

Основная часть (10-12 мин.) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру. Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения. Особое внимание уделяется правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Заключительная часть (2-3 мин.) После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

## Методическое сопровождение программы Физкультурно-оздоровительная работа

- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ упражнения для глаз;
- ✓ упражнения для профилактики нарушений осанки;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ дорожки здоровья;
- ✓ упражнения под музыку.

**Ходьба, бег.** Небольшими группами в прямом направлении, в колонне по одному всей группой, по кругу, парами, врассыпную, с изменением направления движения, перешагивая предметы.

**Прыжки.** На месте, с продвижением вперед на определенное расстояние, с небольшой высоты, в длину с места, перепрыгивание через предметы.

**Метание.** Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мяча о землю.

**Лазание, ползание.** На четвереньках, под дугу, шнур, на наклонную лесенку.

**Равновесие.** Ходьба по узкой дорожке, по скамейке, по шнуру.

**Дыхательные упражнения.** Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.

**Гимнастика для глаз.** В этом возрасте ребенок, как правило, еще не способен долго концентрироваться на одном занятии. Это значит, что: продолжительность гимнастики не должна быть большой – лучше выполнять упражнения примерно 3 раза в день в течение 1-2 минут; занятия необходимо проводить в игровой форме, и это стоит делать, когда малыш в хорошем настроении, ему комфортно, он не капризничает. Первое упражнение, которое называется «Жмурки», помогает укрепить мышцы глаз: попросите ребенка зажмуриться; досчитайте до трех; теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза.

В данном случае важно, чтобы маленький ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы малышу проще было понять, что вы от него хотите.

Второе упражнение – «Крылья бабочки». Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах. Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

И третье упражнение, которое подойдет детям этого возраста, – «Стишки-потешки». Оно дает возможность снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы. Педагог рассказывает стихи, а ребенок при этом должен выполнять движения глазами, соответствующие тому, что вы произносите. При выполнении этого упражнения также нужно сначала показать все на собственном примере, чтобы малыш понимал, что ему надо делать.

**Упражнения для профилактики нарушения осанки.** Начнем с того, что осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно – при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

#### **Играем в котенка**

- Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
- Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
- Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаюсь коснуться подбородком груди – показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
- Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок – мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
- Котенок достает фрукты с дерева: поднять правую руку вверх, высоко-высоко – стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку – дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
- Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
- Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

**Пальчиковая гимнастика.** Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

### **Критерии оценки уровней физического развития**

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:** высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

### **Способ проверки усвоения содержания**

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучения воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе выполнения упражнений, основных видов движений и специально подобранных заданий.

### **Оценочные материалы Первый год обучения**

Фамилия, имя	Ориентировка в пространстве, строевые упражнения (колонна, шеренга)	Крупная и мелкая моторика обеих рук	Основные виды движения	Овладение подвижными, малоподвижными играми, упражнениями под музыку	Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ	Средний балл

#### **Оценочная шкала:**

Высокий уровень – ребенок выполнил правильно, самостоятельно предложенные упражнения;

Средний уровень – ребенок выполнил упражнения самостоятельно, частично правильно, либо с помощью взрослого;

Низкий уровень – ребенок затруднился в выполнении упражнения.

### **Предполагаемые результаты на конец года для детей 3 – 4 лет**

Дети должны научиться:

- ✓ строиться в круг, колонну, шеренгу, парами, находить свое место;
- ✓ начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- ✓ ходить и бегать, не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- ✓ знать несколько упражнений: дыхательных, для глаз, для профилактики плоскостопия, для мелкой моторики рук;
- ✓ выполнять основные виды движения: прыжки, метание, лазание и др.

### **Календарный учебный график**

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей – 01 октября 2023 г.

Окончание учебных занятий – 31 мая 2024 г.

Учебный курс рассчитан на детей второй младшей группы. Реализуется на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, учебно-методического комплекса Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», ФОП ДО.

**Комплектование групп дополнительного образования детей:**

01 сентября 2023 г. по 30 сентября 2023 г.

**Каникулы зимние:**

30 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г.

**Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей:**

Понедельник - Пятница

**Продолжительность учебной недели:**

Пятидневная учебная неделя.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому заведующим МДОАУ д/с № 10 г. Свободного.

**Количество часов**, отведённых на освоение учебного плана в неделю, составляет:

Дети от 3 до 4 лет – 15 минут, непрерывная образовательная деятельность.

**Перерыв для отдыха между** каждым занятием 10-15 минут.

**Родительское собрание** по дополнительному образованию детей проводится на начало учебного года (сентябрь).

**Консультации для родителей** по дополнительному образованию детей проводится согласно утверждённому графика.

### **Учебный план ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план к дополнительной программе дополнительного образования детей «Крепыш»

МДОАУ д/с №10 г. Свободного является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155.

### **СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Перечень дополнительных программ дополнительного образования детей формируется на основе запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) и согласовывается в отделе образования администрации города Свободного.

Учебный курс рассчитан на детей второй младшей группы. Реализуется на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, учебно-методического комплекса Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», ФОП ДО.

№ п/п	Программа дополнительных платных образовательных услуг	Форма обучения	Количество учебных месяцев	Кол-во учебных часов в неделю на одну учебную группу	Кол-во учебных групп	Кол-во детей	Итого занятий в месяц
1	«Крепыш» для детей от 3 до 4 лет	групповая	Октябрь 2023, Ноябрь 2023, Декабрь 2023, Январь 2024, Февраль 2024, Март 2024, Апрель 2024,	30 минут	Вторая младшая группа	15	8

### Перспективный план работы ДПОУ «Крепыш»

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игровые упражнения	Материал	Кол-во часов
Октябрь	1 неделя	Мы дружные ребята!	1. «Большие и маленькие ножки» 2. «По ровненькой дорожке» 3. «Тёпики»	Цветные ориентиры, цветные ленты, флажки, шнуры, мишка, кукла	2 часа
	2 неделя	Играем вместе!	1. «Через болото, через ручей» 2. «Бегите ко мне» 3. «Догони меня»	Цветные ориентиры, цветные ленты, флажки, шнуры, мишка, кукла	2 часа
	3 неделя	Осенний денек	1. «Шире шагай» 2. «Пузырь» 3. «Прыгаем по лужам» 4. «Разноцветные листья»	Зонтики, цветные мячи, цветные ленточки, обручи, косички, мешочки	2 часа
	4 неделя	Урожай собирай!	1. «По камешкам» 2. «Солнышко и дождик» 3. «Собери яблоки»	Зонтики, цветные мячи, цветные ленточки, обручи, косички, мешочки	2 часа
Ноябрь	1 неделя	Прогулка в лес	1. «Пройди – не упади» 2. «С кочки на кочку» 3. «Поймай комара»	Маленькие обручи, модули, грибы, скамейки, маски, доска, массажные коврики, дуги	2 часа



	2 неделя	В гости к Шуршику	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди и не задень»</li> <li>2. «Кто живет в норе»</li> <li>3. «Мы по лесу идем»</li> </ol>	Маленькие обручи, модули, грибы, скамейки, маски, доска, массажные коврики, дуги	2 часа
	3 неделя	Вырасти большой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поезд»</li> <li>2. «Найди свое место»</li> <li>3. «Вырасти большой» (дыхательная гимнастика)</li> </ol>	Мячи, обручи, степы, цветные коврики, дуги, дорожка, колокольчик, рейка	2 часа
	4 неделя	Веселая физкультура	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Боулинг»</li> <li>2. «Мой веселый звонкий мяч»</li> <li>3. «Жучок на бревнышке»</li> </ol>	Мячи, обручи, степы, цветные коврики, дуги, дорожка, колокольчик, рейка	2 часа
Декабрь	1 неделя	Зимние забавы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мы топаям ногами»</li> <li>2. «Ножки, ножки»</li> <li>3. «По ледяной дорожке»</li> </ol>	Снежки, лыжи, ленты, следы, мячи большие, рейки, массажные мячи	2 часа
	2 неделя	Играем в снежки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Лыжник»</li> <li>2. «Снежки»</li> <li>3. «Скатаем снежный ком»</li> <li>4. «Как на горке снег»</li> </ol>	Снежки, лыжи, ленты, следы, мячи большие, рейки, массажные мячи	2 часа
	3 неделя	В гости к елке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «В гости к елке»</li> <li>2. «Остановись возле игрушки»</li> <li>3. «Подлезь и не сбей»</li> </ol>	Веревочки, шарики, модули, султанчики, игрушки, дуги, мячи большие, мячи цветные, сочок	2 часа
	4 неделя	Новогодние игрушки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди тихо»</li> <li>2. «Собери бусы»</li> <li>3. «Хлопушка»</li> <li>4. «Шел веселый Дед Мороз»</li> </ol>	Веревочки, шарики, модули, султанчики, игрушки, дуги, мячи большие, мячи цветные, сочок	2 часа

Январь	1 неделя	Вот зима, кругом бело	1. «Отгадай и покажи» 2. «Снеговички шагают» 3. «Берегись, заморозу!»	Большие мячи, гимнастическая лесенка, снежки, обручи, мячи фитболы	2 часа
	2 неделя	Снег, снег кружится	1. «Подуй на снежинку» (д/г) 2. «По сугробам» 3. «Снежный ком»	Большие мячи, гимнастическая лесенка, снежки, обручи, мячи фитболы	2 часа
	3 неделя	Красный, желтый, голубой	1. «Вот мячи мы в руки взяли» 2. «Змейка» 3. «Мяч в ворота»	Мячи различного диаметра, обручи, ворота- дуги, шнур, стойки, дорожка	2 часа
	4 неделя	Мой веселый звонкий мяч	1. «Надуй шарик» д/г 2. «Урони – поймай» 3. «Мяч через шнур»	Мячи различного диаметра, обручи, ворота- дуги, шнур, стойки, дорожка	2 часа
Февраль	1 неделя	Бравый солдаты	1. «Мы идем с флажками» 2. «Сигнальщики» 3. «Будь внимательным»	Лошадки, тоннели, ориентиры, дуги, флажки, лошадки, мячи	2 часа
	2 неделя	Смелые наездники	1. «Трубач» д/г 2. «У ребят порядок строгий» 3. «Смелые наездники»	Лошадки, тоннели, ориентиры, дуги, флажки, лошадки, мячи	2 часа
	3 неделя	Веселые клоуны	1. «Веселые клоуны» 2. «Разноцветные кольца» 3. «Пальчик мой» (п/г)	Массажные мячи, канаты, кольца, маски, модули, скамейка, гимнастическая лестница	2 часа

	4 неделя	Цирковое представление	1. «Пройди не упади» 2. «Быстрые собачки» 3. «Ловко и быстро»	Массажные мячи, канаты, кольца, маски, модули, скамейка, гимнастическая лестница	2 часа
Март	1 неделя	Смотрит солнышко в окошко	1. «Мы топаем ногами» 2. «Солнечные зайчики» 3. «Кто больше соберет»	Подснежники, корзинки, машины, ориентиры, куклы, ленты, платочки, игрушки, обручи, кубики	2 часа
	2 неделя	Мамины помощники	1. «Какая у кого песенка» п/г 2. «Цветы» 3. «Мальчики и девочки»	Подснежники, корзинки, машины, ориентиры, куклы, ленты, платочки, игрушки, обручи, кубики	2 часа
	3 неделя	Будь здоров	1. «Дорожка здоровья» 2. «Любопытная Варвара» (гимнастика для глаз) 3. «Пальчик мой» п/г	Массажные мячи, коврики, диски, дорожки, камушки, платочки	2 часа
	4 неделя	Крепыши	1. «Ладушки-ладошки» п/г 2. «Жуки – летают, жуки – отдыхают» 3. «Игровой стрейчинг»	Массажные мячи, коврики, диски, дорожки, камушки, платочки	2 часа
Апрель	1 неделя	Весенняя капель	1. «Мы пошли, пошли гулять» 2. «Канавка» 3. «Весенняя капель» п/г	Косички, мешочки, ориентиры, степы, руль, канат	2 часа
	2 неделя	Весна, весна на улице	1. «По камешкам» 2. «Ручейки и лужи» 3. «Воробышки и автомобиль»	Косички, мешочки, ориентиры, степы, руль, канат	2 часа

	3 неделя	Вместе весело шагать	1. «Ножки, ножки шли (бежали) по дорожке» 2. «Машина» 3. «Воздушный шар», «Топор» д/г	Платочки, султанчики, массажные мячи, мишка, зайка, лиса	2 часа
	4 неделя	В гости к мишке	1. «Пластилин мы разминаем» п/г 2. «Мы по лесу идем» 3. «На реке камыши»	Платочки, султанчики, массажные мячи, мишка, зайка, лиса	2 часа
Май	1 неделя	Мы спортсмены	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Ловко и быстро» 3. «Мяч здоровья»	Кубики, мешочки, стойки, шнур, мячи большие, массажные, скамейка, воротца	2 часа
	2 неделя	Любим бегать и играть	1. «Веселые воробышки» 2. «По мостику» 3. «Точный пас»	Кубики, мешочки, стойки, шнур, мячи большие, массажные, скамейка, воротца	2 часа
	3 неделя	На лесной полянке	1. «Вот лягушки по дорожке» 2. «Шла большая черепаха» п/г 3. «Найди свой домик»	Цветные ориентиры, кубы, обручи, массажные мячи, коврики, цветные кольца, кегли, тоннель	2 часа
	4 неделя	Разноцветная игра	1. «Цветные автомобили» 2. «Боулинг» 3. «Ты на месте покружись»	Цветные ориентиры, кубы, обручи, массажные мячи, коврики, цветные кольца, кегли, тоннель	2 часа
<b>Итого</b>					<b>64 часа</b>

### Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- мячи (разного диаметра) – 15 шт.;

- мячи-прыгуны – 4 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- обручи (разного диаметра) – 15 шт.;
- кольца плоские – 15 шт.;
- дуги для подлезания – 4 шт.;
- маты – 2 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- флажки – 30 шт.;
- мешочки с песком – 15 шт.;
- веревочки – 15 шт.;
- детские гантели – 30 шт.;
- мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- платочки – 15 шт.; канат – 2 шт.; корригирующие дорожки – 4 шт.;
- маски для подвижных игр – 15 шт.;
- кегли, кубики, кольца, султанчики по количеству детей.
- массажные коврики – 15 шт.;
- массажные диски – 4 шт.;
- массажные мячи – 15 шт.;

### **Используемая литература**

1. Веракса, Н.Е., Комарова, Т.С., Дорофеева, Э.М. «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования. – Издание пятое [инновационное], испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
2. Интернет-ресурсы
3. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
4. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. 3-7 лет. Комплексы упражнений – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Ульева, Е.А. Бегунки-прыгунки. Веселая гимнастика и развивающие упражнения для детей 3-4 лет. Издательство: «Феникс», 2017.
6. Сочеванова Е. А. Комплексы гимнастики для детей 3-4 лет. «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2012.
7. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2015.

8. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 3-4 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды).

9. Федорова, С.Ю. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. График освоения движений, комплексы упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

10. Недомеркова, И.Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Карточное планирование двигательной деятельности на год. (физкульт-минутки, развлечения, гимнастика, игры, походы). – ИЗДАТЕЛЬСТВО «Учитель», 2017.

11. Калинина Т.В. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. – Издательство «Учитель», 3-е издание исправленное, 2018.