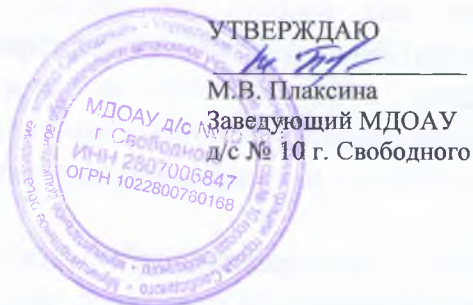


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВОБОДНЫЙ»
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СВОБОДНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10
ГОРОДА СВОБОДНОГО (МДОАУ д/с №10 г. СВОБОДНОГО)
6764560, Амурская область, г.Свободный, ул. Почтамтская, 99 тел. 8-(41643)5--93-05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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
30.08.2019
Протокол № 1



Рабочая программа
по дополнительным платным образовательным услугам
на 2019 - 2020 учебный год
«РОСТОК»
для детей 4 - 5 лет
срок реализации программы – 1 год

Руководитель: Колесникова Наталья Викторовна,
Инструктор по ФК первой квалификационной категории

Свободный
2019

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. 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
- 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)
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- 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)
- Устав МДОАУ д/с № 10 г. Свободного.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой.

Наблюдения за детьми, занимающимися по программе дополнительного образования по физической культуре «Крепыш», подтверждают положительную динамику состояния здоровья и показателей физического развития дошкольников.

Дифференцированное обучение детей положительно повлияло на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.

Гиперактивные дети стали более качественно выполнять различные двигательные задания, они научились управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами и нормами.

У малоподвижных детей пробудился интерес к спортивным играм и упражнениям, возникло желание участвовать в коллективных играх и соревнованиях, развилась потребность в различных формах двигательной активности, улучшились показатели физической подготовленности и появились предпосылки к физическому самосовершенствованию, что особенно важно перед поступлением в школу.

Краткая характеристика физического развития детей 4-5 лет

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами.

Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений

верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

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

Задачи программы:

- развивать физические качества – быстроту, выносливость, ловкость, силу;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- развивать чувства ритма, умение согласовывать движение с музыкой;
- воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Содержание программы

Программа «Здоровячок» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана на основе: «Программно-методического пособия: Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» авторов В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова, «Программы дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 4-6 лет» автора Ю.А.Кириллова, «Программы дополнительного образования по физической культуре «Здоровячок» для детей 3-7 лет».

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 2 раза в неделю по 20 минут для детей 4-5 лет во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы 10-15 человек.

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования соответствует занятию классического типа.

Занятия включают:

- ✓ физкультминутки;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ пальчиковые игры;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ игровой стретчинг;
- ✓ элементы самомассажа;
- ✓ 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, каждая из которых подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 мин.) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть (12-15 мин.) направлена на обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Используются различные виды построения: в круг, около предметов, в рассыпную, в две колонны.

Заключительная часть (2-3 мин.) обеспечивает ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию и включает в себя: релаксацию, игры малой подвижности.

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний; о частях тела и многие другие.

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;
- ✓ релаксация;
- ✓ игровой стретчинг;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ упражнения под музыку.

Ходьба, бег. Враспынную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления движения, в колонне по одному, парами, со сменой ведущего.

Прыжки. Подпрыгивание, с невысоких предметов, в длину с места.

Метание. Прокатывание мячей, подбрасывание и ловля мяча, метание в цель и на дальность.

Игровой стретчинг. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

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.

Релаксация. Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Одуванчик», «Облако», «Ветерок», «Мыльные пузыри» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.

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 допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

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	Строевые, статические упражнения	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 – усвоил полностью;

Средний уровень – усвоил частично;

Низкий уровень – не усвоил.

Предполагаемые результаты на конец года для детей 4 – 5 лет

Дети должны научиться:

- ✓ строиться в круг, колонну, 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.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- *мячи (разного диаметра);
- *веревочная лестница;
- *мячи-прыгуны – 4 шт.;
- *мячи-массажеры – 15 шт.;
- *скакалки – 15 шт.;
- *обручи (разного диаметра) – 15 шт.;
- *кольца плоские разного диаметра 15 шт.;
- *дуги для подлезания – 4 шт.;
- *доски для ходьбы (ребристые) – 3 шт.;
- *маты – 2 шт.;
- *гимнастические палки (плоские и круглые) – по 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДПОУ «РОСТОК»

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал	Кол-во часов
Октябрь	1-2недели	Мы дружные ребята!	1. «Бегите ко мне» 2. «Пройди через ручеек» 3. «Угадай кто позвал»	Цветные ориентиры, цветные ленты, флажки	1 час 20 минут
	3-4недели	Урожай собирай!	1. «Дожливый денек» 2. «Под зонтиком» 3. «Собери яблоки»	Зонтики, цветные мячи, цветные ленточки	1 час 20 минут
Ноябрь	1-2недели	Прогулка в лес	1. «У медведя во бору» 2. «Собери грибы» 3. «Птицы на ветке»	Маленькие обручи, модули, грибы, скамейки, маски	1 час 20 минут
	3-4недели	Веселая физкультура	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Подбрось, поймай» 3. «Кто сегодня на зарядке?»	Мячи, обручи, степы	1 час 20 минут
Декабрь	1-2недели	Зимние забавы	1. «Катаемся на лыжах и коньках» 2. «Снежки» 3. «Заморожу»	Снежки, лыжи, ленты	1 час 20 минут
	3-4недели	Новогодние игрушки	1. «Как на елке снег» 2. «Собери бусы» 3. «Волшебный мешочек»	Веревочки, шарики, модули, султанчики	1 час 20 минут
Январь	1-2недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички» 2. «Мастера» 3. «Точно в цель (снежки)»	Большие мячи, гимнастическая лесенка, снежки, обручи	1 час 20 минут
	3-4недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Поменяй мяч» 2. «Мяч через сетку» 3. «Не урони»	Мячи, сетка, обручи	1 час 20 минут

Февраль	1-2недели	Бравый солдаты	1. «Смелые наездники» 2. «Разведчики» 3. «Отважные моряки»	Канат, скамейки, лошадки, тоннели, ориентеры, дуги	1 час 20 минут
	3-4недели	Цирковое представление	1. «Канатоходцы» 2. «Жонглёры» 3. «Веселые клоуны»	Массажные мячи, канаты, кольца, маски	1 час 20 минут
Март	1-2недели	Мамины помощники	1. «Собери подснежники» 2. «Мальчики и девочки» 3. «Веселая разминка»	Подснежники, корзинки, машины, ориентеры, куклы	1 час 20 минут
	3-4недели	Будь здоров!	1. «Тропа здоровья» 2. «Ловкие ножки» 3. «Собери платочки»	Массажные мячи, дорожки массажные, камушки, платочки	1 час 20 минут
Апрель	1-2недели	Здоровейка	1. «Игровой стрейчинг» 2. «Релаксация» 3. «Тишина у пруда»	Коврики, цветной парашют	1 час 20 минут
	3-4недели	Легкое дыхание	1. «Самомассаж» 2. «Воздушный шар» 3. «Бумажный кораблик»	Шарики, пузыри, платочки, бумажные кораблики	1 час 20 минут
Май	1-2недели	Мы спортсмены!	Игры эстафеты: 1. «Быстро возьми, быстро положи» 2. «Кто скорее до флажка» 3. «Догони свою пару» 4. «Самый меткий»	Кубики, флажки, мешочки, мешень	1 час 20 минут
	3-4недели	Любим бегать и играть	1. «Самолеты» 2. «Цветные автомобили» 3. «Бездомный заяц» 4. «Ловишки»	Цветные ориентеры, кубы, обручи, цветные ленты	1 час 20 минут

Используемая литература

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. «МОЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2016.
2. Интернет-ресурсы
3. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей. «Академия развития», Ярославль, 2015.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.
6. Сочеванова Е. А. Комплексы гимнастики для детей 4-5 лет. «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2012.
7. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2006.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 4-6 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды).
9. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 4-6 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.
11. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с. – (Мир вашего ребенка).



УТВЕРЖДАЮ:
М.В.Плаксина
Заведующий МДОАУ
д/с № 10 г.Свободного

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к рабочей программе

дополнительного образования детей

«РОСТОК»

для детей 4 - 5 лет

на 2019 - 2020 учебный год

срок реализации программы: 1 год

Свободный
2019

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей – 01 октября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 29 мая 2020 г.

Учебный курс рассчитан на детей старших дошкольных групп. Реализуется на основе Программы дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 4-6 лет, автор Ю.А. Кириллова, на основе Программы дополнительного образования по физической культуре «Здоровячок» для детей 3-7 лет.

Комплектование групп дополнительного образования детей:

01 сентября 2019 г. по 30 сентября 2019 г.

Каникулы зимние:

01 января 2020 г. по 10 января 2020 г.

Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей:

Вторник - Четверг

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 4 до 5 лет - 20 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 утверждённого графика.



УТВЕРЖДАЮ:

М.В.Плаксына

Заведующий МДОАУ

д/с № 10 г.Свободного

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к рабочей программе
дополнительного образования детей
«РОСТОК»
Для детей 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
НА 2019 - 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Свободный
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план к дополнительной программе дополнительного образования детей «РОСТОК»

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
- Сан Пин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. № 26
- 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 средней группы. Реализуется на основе Программы дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 4-6 лет, автор Ю.А. Кириллова, на основе Программы дополнительного образования по физической культуре «Здоровячок» для детей 3-7 лет.

№ 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	«РОСТОК» для детей от 4 до 5 лет	групповой	Октябрь 2019, Ноябрь 2019, Декабрь 2019, Январь 2020, Февраль 2020, Март 2020, Апрель 2020, Май 2020	40 минут	средняя группа	15	8 (в январе – 4 занятия)