

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Радуга» пгт Афанасьево Кировской области

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 2
«Радуга» пгт Афанасьево
Протокол № 1
от « 30 » от 08. 2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад № 2
«Радуга» пгт Афанасьево
Черныш Четверикова К.А.
Приказ № 192/22 от 30.08. 2024



Дополнительная общеобразовательная
программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Игровая физкультура»

Возраст детей: 4 – 5 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: инструктор

по физической культуре

Харина Людмила Ивановна

пгт Афанасьево, 2024

Пояснительная записка

«В игре формируются все стороны души человеческой: ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу».

В.А. Сухомлинский.

Не секрет, что современное общество требует от детей ранних успехов и достижений. Родители в первую очередь озадачены тем, как подготовить ребенка к школе. Все стремятся детей УЧИТЬ! Как можно раньше научить ребенка читать, писать, считать, забыв о том, что ведущая деятельность ребенка-дошкольника – это ИГРА!

Игра – любимое занятие ребёнка. Они воспитывают в ребёнке сообразительность, смекалку, ловкость, выносливость, стремление к победе. Играя, ребёнок формирует свой эмоциональный мир, который является неотъемлемой частью его жизни.

В игре дети узнают мир и усваивают систему отношений в обществе. Игра – это «школа морали в действии». Можно сколько угодно объяснять ребенку, «что такое хорошо и что такое плохо», но лишь игра способна через эмоциональное сопереживание научить действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями. У игры в этом возрасте очень много функций. Поэтому нехватка времени на игру или преждевременное взросление малышек может привести к серьезным проблемам в адаптации к школе, трудности в общении.

Актуальность программы:

В настоящее время дети мало играют, поэтому мы – взрослые должны научить ребенка играть. Наблюдая за поведением ребенка в игре, взрослый учится понимать его переживания, видеть его взаимоотношения с другими детьми.

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание

положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, праздников и соревнований, интересных подвижных игр. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Новизна программы заключается в том что: Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные подвижные игры имеют многовековую историю, они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений. Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям.

Ничто так не привлекает ребят, как игра. Ребенок любит играть, он познает окружающий мир, прежде всего и легче всего в играх. Именно посредством игры у ребят вырабатываются ценнейшие физические, морально-волевые и организационные навыки.

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Также подвижные игры могут стать средством, подводящим к спортивным играм. Но одного желания играть и знания игр мало. Нужно еще донести их до ребят, со знанием дела, иной раз осторожно раскрыть содержание, пробудить к ним интерес. Иначе даже самая увлекательная игра может быть отвергнута. Для этого была разработана программа дополнительного образования «Игровая физкультура».

Цель программы

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка, воспитание морально - волевых качеств.

Цель будет достигнута при решении следующих задач:

1. Оптимизировать двигательную активность дошкольников во время их пребывания в детском саду;
2. Познакомить детей с разнообразием народных, спортивных, подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально-чувственную сферу;
5. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
6. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей,
- тенденции развития воспитания и образования.

Отличительная значимость программы:

Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников. Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Принципы программы:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.
2. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.
4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Сроки реализации образовательной программы:

Один год.

Продолжительность занятия 20 мин, занятие проводится 1 раз в неделю в спортивном зале Детского сада «Радуга». Программа предназначена для детей 4 – 5 лет в составе от 12 до 15 человек.

Формы программы:

На занятиях применяются разные формы подвижных игр:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры-забавы;
- имитирующие и спортивные игры,
- психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления),
- ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения),
- русские народные игры.

Методические рекомендации:

- Понятно объясняя игру, руководитель должен поставить детей так, чтобы им всем было хорошо его видно и слышно.
- Прежде чем проводить игру, необходимо не только хорошо знать ее содержание, но и другие важные моменты: возраст детей, иметь представление о коллективе, учитывать, чем он занимался до этого, где будет проводиться игра.
- Приступая к игре, следует заранее подготовить площадку, необходимый инвентарь, который понадобится, не забывая и о мелочах (мел, свисток), продумать размещение всех играющих и весь ход игры.
- Объяснить игру нужно предельно коротко и ясно.

Алгоритм работы с подвижными играми:

Название игры, знакомство с ее содержанием и целью.

Объяснение правил игры, распределение ролей играющих и их место расположения.

Ход игры.

Анализ игры.

Предполагаемый результат:

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;
- о играх психогимнастики и ритмопластики.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные, спортивные, сюжетно – ролевые игры, а также научиться управлять своими эмоциями.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об русских народных играх;
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Учебно-тематический план

1 этап: Обучение подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений.

(сентябрь, октябрь, ноябрь)- 12 часов

2 часа

10 часов

2 этап: Обучение играм на развитие ловкости находчивости, внимания.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, согласованности движений.

(декабрь январь, февраль)-10 часов.

2 часа

8 часов

3 этап: Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.

(март, апрель, май)- 10 часов

2 часа

8 часов

Всего:

32 часа

6 часов теория

26 часов практика.

Приложение 1

Мониторинг физического развития детей 4 – 5 лет

Название теста	Описание теста
Силовая выносливость мышц брюшного пресса.	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу. 30 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении. 20-30сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. мал: 3-бдев: 6-9
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. мал: 12-20дев: 15-28
Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).	Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. <i>Игровая ситуация:</i> «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался

	<p>один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.</p>
<p>Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).</p>	<p>Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.</p> <p><i>Игровая ситуация:</i> «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».</p>
<p>Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова).</p>	<p>Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.</p> <p><i>Игровая ситуация:</i> «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».</p>
<p>Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова).</p>	<p>Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется</p>

	<p>секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.</p> <p>Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»</p>
--	---

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Условия реализации программы

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Индивидуальные коврики
4. Шапочки-маски
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Обручи плоские
13. Мешочки с песком
14. Туннели для лазания
15. Кольца для бросания в цель
16. Веревки
17. Дуги для подлезания
18. Цветные ленточки
19. Парашют

Вспомогательное оборудование

1. Музыкальный центр
2. СД-диски.

Бисеров Максим
Гордиченко Роман
Габова Валерия
Кладов Никита
Ичетовкин Артём
Ичетовкина Алёна
Макарова Ксения
Макаров Евгений
Марков Антон
Нуриева София
Назаров Матвей
Петухов Денис
Сысолятина Вероника
Трушников Роман
Черанёв Арсений
Черанёва Кристина

Список используемой литературы:

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-синтез, 2005. - 96 с.
2. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие И.Е. Аверина. – 3 –изд.-М: Айрис – пресс, 2007. – 144с.
3. К. Ю. Белая, В. Н. Зимонина, Л. А. Кондрыкинская, Л. В. Куцакова, С. И. Мерзлякова, В. Н. Сахарова Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет.сада – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2001. – 94 с.
4. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М.: Гуманист.изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
5. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – М.: АРКТИ, 2001. – 78 с.
6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.
7. Лескова Г.П.,БуцинскаяП.П.,Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя.