

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Логос»
(МАОУ «Гимназия «Логос»)**

**Согласовано:
на педагогическом совете
протокол №1
от 02.09.2024г.**

**Утверждено:
приказом директора
№348 от 16. 09.2024г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселая физкультура»
ДО «Волхов»
Направленность: физкультурно-оздоровительная.
Возраст воспитанников 3-4 года.
Срок реализации 1 год.**

**Руководитель
Якимова Г.А.**

2024

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи
3. Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса
4. Содержание программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Основное направление программы развитие физических качеств, посредством игры.

Игра – один из основных видов деятельности детей. В любом возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных средств их воспитания и обучения. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребенка, формирование его личности. Игры разнообразят процесс обучения, наполняют жизнь учащихся радостными переживаниями, эмоционально обогащают их, создают ситуацию успеха и хорошее настроение.

Программа разработана в соответствии:

- 1 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ
- 2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196)
- 3 Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726 – р)
- 4 Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)
- 5 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.СП 2.4.3648- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель: укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные – обучать детей выполнению физических упражнений через игры, давать детям знания о сохранении здоровья, правильном дыхании, закаливании, о физической культуре и спорта.

Воспитательные – формировать качества: дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, умение подчиняться определенным правилам; а также самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные: укрепление внутренних органов, совершенствование функциональной деятельности организма.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

- Программа рассчитана на 1 год обучения
- Общая продолжительность обучения составляет 64 часа)

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

Возраст обучающихся: от 3 до 4 лет включительно.

Возрастные особенности детей 3 – 4 лет

Дети младшего возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения малышей еще не достаточно точные, координированные, плохо развито чувство равновесия. Движения под музыку, доставляют им большую радость. Поэтому в данном возрасте используется в большей степени игры с музыкальным сопровождением.

4 Содержание программы

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие имитационных движений через подражательные игры: зайка, лисичка, медведь, ежик. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, на боковых сторонах стопы, с высоким подниманием бедра «петушок», ходьба на четвереньках «собачка», «ежик». Бег – легкий ритмичный, передающий различные образы: «бабочки», «птички». Прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед – «лошадка»

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

Развитие и тренировка психической сферы:

Развивать слуховое внимание, умение выражать эмоции в мимике (радость, грусть, страх («трусливый зайка», «сердитый волк», «мишка радуется меду»))

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

Воспитывать умение вести себя корректно в игре, соблюдать правила.

Показатели развития:

Ребенок уверенно и точно выполняет задания, действует в заданном темпе, легко находит место при совместных построениях и играх, быстро реагирует на сигнал, строго соблюдает правила игр, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

3 Содержание программы

Учебный календарный график

Содержание	Сроки
Дата начала учебного года	16 сентября
Дата окончания учебного года	16 мая
Новогодние праздничные дни	С 1 января по 8 января
Продолжительность учебного года	34 недели
Промежуточная аттестация	Первая учебная неделя

Календарно -тематическое планирование

№	Содержание	Часы
1	Пальчиковые музыкальные игры Е.Железновой: «Мишка косолапый», «Два мышонка», «Шарик», «Пять поросят», «Козел», «Я хочу построить дом», «Автобус», «У жирафов», «Пугало», «Лимпопо», «Охотник и заяц», «Мороз»	4
2	Музыкально – ритмические композиции А.И. Бурениной: «Плюшевый медвежонок», «Рыбачок», «Веселые путешественники».	4
3	Музыкальные подвижные игры: «Огуречик», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик»	4
4	Подвижные игры (основные движения – ходьба и бег): «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик». «Мыши и кот», «Пузырь», «Самолеты»	10

5	Подвижные игры (основные движения – прыжки): «Воробушки и кот», «Поймай Комара», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони».	10
6	Подвижные игр (основное движение – метание): «Кегли», «Попади в обруч».	8
7	Подвижные игры (основное движение – лазанье): «Наседка и цыплята», «Птички в гнездышках».	8
8	Русские народные игры: «Гуси-Лебеди», «Пастух и стадо», «Лошадки», «Кот и мыши», «Самолеты», «Ловишки из круга», «С кочки на кочку», «Карусели», «Мыши вышли как - то раз», «Хитрая лиса», «Поезд», «Найди свою пару», «Медведь», «Быстро шагай».	8
9	Игры разных народов: «Липкие пеньки» - (Башкирская игра «Достань шапку» - (Дагестан), «Серый волк» - (Татарская игра), «Скок-перескок» - (Татарская игра), «Лисички и курочки» - (Татарская игра), «Серый заяк» - (Удмуртская игра), «Луна или солнце» - (Чувашская игра), «Расходитесь!» - (Чувашская игра), «Льдинки, ветер и мороз»- (Сибирь и Дальний Восток), «Здравствуй, догони!» - (Сибирь и Дальний восток), «Перепелочка» - (Украина), «Охотники и утки» - - (Беларусь), «Хлоп, хлоп, убегай!» - (Беларусь), «Медведь и пчелы» - (Узбекская игра),	8

Литература:

А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»

Учебник для техникумов физической культуры «Спортивные и подвижные игры»

Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»

В.М. Качашкин «Методика физического развития»

Е.Г. Батурич Сборник игр к «программе воспитания в детском саду»