

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

**Согласовано:
на педагогическом совете
протокол №1
от 01.09.2023г.**

**Утверждено:
приказом директора
№379 от 01.09.2023г.**

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

**Руководитель
Якимова Г.А.**

2023

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	18 сентября
Дата окончания учебного года	18 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. Батурин Сборник игр к «программе воспитания в детском саду»