

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « » _____ 2024 г
протокол № _____

Утверждаю:
заведующий МБДОУ «Детский
сад №138»
Перетятко Т.В.
приказ № ____ от _____ 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
*«Спортивная карусель»***

Уровень освоения программы:
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Минина Наталья Сергеевна
Инструктор по физической культуре

Курган
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.....

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы.....
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Учебно-тематические планы по годам обучения.....
- 1.5 Содержание программы по годам обучения.....

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1 Условия реализации программы.....
- 2.2 Формы аттестации/контроля
- 2.3 Оценочные материалы.....
- 2.4 Методические материалы.....
- 2.5 Список литературы и источников

ПРИЛОЖЕНИЯ.....

Календарный учебный график.....

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора- составителя	Минина Наталья Сергеевна
Учреждение	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка»
Наименование программы	«Спортивная карусель»
Объединение	кружок
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическое развитие
Вид программы	модифицированная
Возраст обучающихся	6-7 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	32 часа.
Уровень освоения программы	ознакомительный
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, приобщение к здоровому образу жизни, повышение физической подготовленности посредством активизации и развития двигательной деятельности обучающихся на занятиях кружка «Спортивная карусель».
С какого года реализуется программа	2024 г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивная карусель» представляет собой систему комплексных занятий с использованием различных методик для укрепления и сохранения здоровья и развития двигательной активности обучающихся.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников.

Программа кружка «Спортивная карусель» делится на 3 блока. Разберем актуальность и значимость каждого блока.

1 блок «ГТО-шка»

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. Подготовка и сдача ГТО нужна для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Почему ГТО стоит сдавать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

2 блок «Волшебные движения» - кинезиологические игры

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром людей и природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Развивается любознательность, формируется интерес к творчеству.

Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей.

Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития.

Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве межполушарного взаимодействия, которое можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

(Слово «кинезиология» происходит от греческих слов: «кинезис» - «движение» и «логос» - «наука», т.е. наука о движениях).

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Кинезиологические упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Систематическое выполнение кинезиологических упражнений влияет на всестороннее развитие ребенка и способствует успешной подготовке к школьному обучению.

3 блок - «Здоровые ножки»

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдения за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности показывают, что некоторые дети не следят за своей осанкой, горбятся , у некоторых быстро наступает усталость стоп, что является показателем к развитию плоскостопия, сколиоза, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, ноги испытывают нагрузки, начинается нарушение в стопе. Плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработаны игры, комплексы упражнений, которые дадут детям знания и научат правильной ходьбе, самомассажу, самостоятельному выполнению упражнений для стоп и всего опорно-двигательного аппарата.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, приобщение к здоровому образу жизни, повышение физической подготовленности посредством активизации и развития двигательной деятельности на занятиях кружка «Спортивная карусель».

Задачи:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
 - укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц;
- формирование у детей умения и навыков правильного выполнения движений;
- развитие двигательных способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений;
- развитие желания самостоятельно создавать условия для выполнения физических упражнений;
- воспитание привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.3 Планируемые результаты.

1 блок:

- повысится уровень физической подготовленности (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости);
- будет сформировано представление об элементарных навыках сохранения и укрепления здоровья;
- возрастет заинтересованность к самостоятельной двигательной деятельности и сохранению и укреплению здоровья.

2 блок:

- повысится способность к произвольному контролю (ребенок осознанно выполняет

- упражнения, контролируя процесс);
- активизируются интеллектуальные и познавательные процессы;
 - сформируется правильное дыхание;
 - улучшится координация движений;
 - повысится уровень умения общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми.

3 блок:

- появятся знания и возможность заниматься профилактикой плоскостопия самостоятельно в группе и дома;
- улучшится кровообращение, подвижность в суставах стоп;
- будут приобретены навыки самомассажа.

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля, форма аттестации
			Теория	Практика	
1 блок «ГТО-шка» (11 часов)					
Организационные занятия (3 часа)					
1.1	Вводное занятие	1	0.4	0.6	Наблюдение
1.2	Диагностическое занятие	1	0,4	0,6	Наблюдение, анализ
1.3	Береги свое здоровье	1	0,4	0.6	Наблюдение, беседа
Сильные и ловкие (2 часа)					
1.4	«Мы- быстрые» (виды бега)	1	0,2	0,8	Наблюдение, взаимоконтроль
1.5	«Мы- сильные» (игры и упражнения на укрепление мышц)	1	0,2	0.8	Наблюдение, самоконтроль
Мы гибкие- (2 часа)					
1.6	«Мы- гибкие 1»	1	0,2	0.8	Наблюдение, анализ
1.7	«Мы- гибкие 2»	1	0.2	0.8	Наблюдение
Мы- выносливые- (2 часа)					

1.8	«Мы- выносливые»	1	0,2	0.8	Наблюдение
1.9	«Веселые движения»	1	0.2	0.8	Наблюдение, самоконтроль
Мой веселый звонкий мяч (2 часа)					
1.10	«Балансиры» (упражнения с мячом на балансирах)	1	0.2	0.8	Наблюдение, взаимоконтроль
1.11	Игры с мячом «Играй, играй – мяч не теряй»	1	0.2	0.8	Наблюдение, анализ
2 блок «Волшебные движения» (11 часов)					
Организационные занятия (2 часа)					
2.1	Диагностическое занятие	1	0.4	0.6	Наблюдение, анализ
2.2	«Как мы дышим»	1	0.2	0, 8	Наблюдение, анализ
Части тела (3 часа)					
2.3	«Что могут наши ручки»	1	0.4	0.6	Наблюдение, анализ
2.4	«Что могут наши ножки»	1	0.2	0.6	Наблюдение, взаимоконтроль
2.5	«Руки, ноги, голова»	1	0.4	0.6	Наблюдение, взаимоконтроль
Веселые соревнования (6 часов)					
2.6	«Ритмические игры»	1	0,4	0,6	Тест
2.7	Игры на координационной лестнице	1	0,2	0,8	Наблюдение, взаимоанализ достижений
2.8	«Упражнения с нейро- скакалкой»	1	0,4	0, 6	
2.9	«Веселые ежики»	1	0,2	0,8	

	(балансиры)				
2.10	«Ловкий мяч»	1	0,2	0,8	
2.8	Итоговое. «Умная» эстафета	1	0,2	0.8	
3 блок «» (10 часов)					
Организационные занятия (2 часа)					
2.1	Диагностическое занятие	1	0.4	0.6	Наблюдение, анализ
2.2	«Как мы дышим»	1	0.2	0, 8	Наблюдение, анализ
Части тела (3 часа)					
2.3	«Что могут наши ручки»	1	0.4	0.6	Наблюдение, анализ
2.4	«Что могут наши ножки»	1	0.2	0.6	Наблюдение, взаимоконтроль
2.5	«Руки, ноги, голова»	1	0.4	0.6	Наблюдение, взаимоконтроль
Веселые соревнования (6 часов)					
2.6	«Ритмические игры»	1	0,4	0,6	Тест
2.7	Игры на координационной лестнице	1	0,2	0,8	Наблюдение, взаимоанализ достижений
2.8	«Упражнения с нейро- скакалкой»	1	0,4	0, 6	
2.9	«Веселые ежики» (балансиры)	1	0,2	0,8	
2.10	«Ловкий мяч»	1	0,2	0,8	
2.8	Итоговое. «Умная» эстафета	1	0,2	0.8	

Календарно- учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1 блок «ГТО-шка»					
1	16.09.24	1	Вводное занятие	Беседа	Наблюдение, беседа
2	23.09.24	1	Диагностическое занятие	Групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
3	30.09.24	1	«Береги свое здоровье»	Групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
4	07.10.24	1	«Мы- быстрые» (виды бега)	Групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ, самоконтроль
5	14.10.24	1	«Мы- сильные» (комплекс на формирование силовых навыков)	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
6	21.10.24	1	«Мы- гибкие 1» (комплекс направлен на формирование гибкости)	Беседа, работа в парах, практическая	Наблюдение, взаимоконтроль
7	28.10.24	1	«Мы- гибкие 2»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, самоконтроль
8	11.11.24	1	«Мы- выносливые»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ

9	18.11.24	1	«Веселые движения»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, взаимоконтроль
10	25.11.24	1	«Игры с балансирами»	Беседа, групповая работа, в парах, практическая	Наблюдение, самоконтроль
11	02.12.24	1	«Игры с мячом»	Беседа, групповая, в парах работа, практическая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
2 блок «Волшебные движения»					
12	09.12.24	1	«Диагностическое занятие»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, взаимоконтроль
13	16.12.24	1	«Как мы дышим»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
14	23.12.24	1	«Что могут наши ручки»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
15	13.01.25	1	«Что могут наши ножки»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, анализ
16	20.01.25	1	«Руки, ноги, голова»	Беседа, групповая	Наблюдение, анализ

				работа, практическая	
17	27.01.25	1	«Ритмические игры»	Беседа, групповая работа, в парах, практическая	Наблюдение, взаимоконтроль
18	03.02.25	1	«Игры на координационной лестнице»	Беседа, групповая работа, практическая	Наблюдение, взаимоконтроль
19	10.02.25	1	«Упражнения с нейроскалкой»	Групповая работа, практическая	Наблюдение взаимоконтроль
20	17.02.25	1	«Веселые ежики» (балансиры)	Групповая работа, практическая	Анализ, самоконтроль
21	03.03.25	1	«Ловкий мяч»	Работа в парах, практическая	Взаимоконтроль, анализ
22	17.03.25	1	Итоговое. «Умная» эстафета		Анализ, самоконтроль
3 блок «Здоровые ножки»					
23	24.03.25	1	«Вводное диагностическое занятие»	Беседа. Групповая работа, практическая	Наблюдение взаимоконтроль
24	31.03.25	1	«Почему мы двигаемся?»	Работа в парах, групповая	Взаимоконтроль, анализ
25	07.04.25	1	«Путешествие к реке» (комплекс для разогрева стоп, самомассаж)	Групповая работа	Самоконтроль анализ

26	14.04.25	1	«Ковер- самолет» (комплекс для улучшения работы мелких мышц стоп)	Групповая, индивидуальная работа	Самоконтроль самоанализ
27	21.04.25	1	«Радуга» (комплекс для повышения силовой выносливости мелких мышц стоп)	Групповая, индивидуальная работа	Самоконтроль самоанализ
28	28.04.25	1	«Танцующие дорожки»	Групповая, индивидуальная работа	Анализ, самоконтроль
29	05.05.25	1	«Укрощение мяча 1»	Групповая, индивидуальная	Взаимоконтроль, анализ
30	12.05.25	1	Укрощение мяча 2»	Групповая, в парах	Анализ, самоконтроль
31	19.05.25	1	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» упражнения, процедуры, которые способствуют закаливанию.	Беседа, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
32	26.05.25	1	«Диагностическое занятие. Итоговое»	Беседа, групповая	Анализ

1.5 Содержание программы

1 блок: «ГТО-шка»

Вводное занятие(1 час)

1

2 занятие

Теория (0,1). Объяснение правильного выполнения упражнений при выполнении диагностики.

Практика (0,9) Прыжки в длину с места. Метание мешочков правой и левой рукой. Бег 10 метров. Отжимание от пола.

Форма контроля: наблюдение, анализ, самоанализ

№ п.п.	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	«ГТО-шка»	11	1,4	9,6	Сдача нормативов ГТО, участие во Всероссийской олимпиаде ГТО
2.	«Волшебные движения»	11	2	9	Анализ, контроль достижений
3.	«Здоровые ножки»	10	1,4	8,6	Анализ, контроль достижений
	Итого:	32	4,8	27,2	